N°10 - OTTOBRE 2015 € 4,00

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

80 NUOVE RICETTE

BUONI PIATTI *d'*AUTUNNO

VERDURE PROTAGONISTE
IN ZUPPE, PASTE AL FORNO
E TORTE SALATE

DELICATA
Crema di zucca
e topinambur
con passatelli

IN TAVOLA

VARIAZIONI SUL GRATIN
IL POLLO DELLA DOMENICA
FARRO, UN GRANO
DA RISCOPRIRE

IL TUO IMPEGNO
MERITA IL MIGLIOR RISULTATO

NEFF
APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877
LA CUCINA ISPIRA LE PERSONE.
LE PERSONE SONO LA NOSTRA ISPIRAZIONE.
Quando si cucina si crea un'alchimia quasi magica, quella che dà vita alle ricette migliori
e consente di realizzare piatti da favola. Per fare questo potrete contare su esperti unici.
I prodotti Neff sono in grado di rispondere a ogni esigenza e soddisfare chi li utilizza,
dai grandi chef agli amanti della cucina.
Con Neff potrete destreggiarvi brillantemente fra mille e una ricetta.
Vai sul sito Neff.it per scoprire di più sulla gamma di elettrodomestici Neff.

PRONTI PER VOI
1 Il direttore Ettore Mocchetti intervista Gualtiero Marchesi nel quadro degli eventi organizzati da Altagamma nello spazio Panorama allestito per Expo 2015 e aperto fino al 31 ottobre.
2 Vitello all'eucalipto e barbabietole (pag. 118).
3 Il farro, buon prodotto del mese (pag. 60).

1

Uno dei protagonisti di questo numero de *La Cucina Italiana* è una vecchia conoscenza dei fornelli italici. Il pollo. Anzi il pollo arrosto, uno dei simboli del nostro pranzo domenicale a cui Italo Calvino dedicò una ricetta che ne agrumava il sapore con l'aggiunta del limone. Noi ne descriviamo la versione classica, accompagnata con le patate al forno, e gustose variazioni con aglio e cavolo cinese. Altra star di ottobre è la castagna (è cosa diversa dal marrone...), che Davide Oldani si diverte a trasmutare in una crema delicata dal profumo di bosco. Insistendo sul registro di una cucina insolita e divertente, strettamente legata alla stagionalità, ecco poi le foglie di vite diventare, arrotolate, l'involucro gustativo e insieme ornamentale di pesce, carne, spezie, verdure e frutta secca. Una leccornia sorprendente. Ancora divertissement nel piatto vintage: il riferimento è una preparazione noir dalle tinte violacee, un'invenzione dei Gufi, storico quartetto di cabarettisti milanesi famoso negli anni '60: l'insalata del vampiro rifatta alleggerendone il mix dei sapori, tra i quali spicca quello del tartufo. Nel capitolo dei "buoni prodotti" spazio al farro, cibo di antichissima tradizione ritornato in auge da qualche tempo, un po' per le indubbie qualità nutrizionali che la gastronomia contemporanea tiene in gran conto, un po' per la sua versatilità: cotto come il risotto o incluso nel composto base di una frittata o di una torta, sa esprimere inattese sfumature di sapore. La "Scuola di Cucina" ripassa i segreti del gratin, della pasta strudel e della sogliola alla mugnaia, un classico "facile" solo in apparenza, ma la cui preparazione nasconde parecchie insidie per chi lo affronta con superficialità. Non mancano i viaggi del gusto. Uno nelle terre andaluse, famose per i prosciutti, l'olio extravergine d'oliva e il gazpacho. L'altro nel territorio delle Langhe, da poco entrate a far parte del Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco. Due escursioni tra sapori intensi e caratteristici, ancora strettamente legati alla tradizione, innaffiati, soprattutto nelle colline piemontesi, da vini di assoluta nobiltà. In totale 80 ricette come sempre create e collaudate nelle nostre cucine.

2

3

Fotografie di Riccardo Lettieri, Matteo Carassale

LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Uno chef lo pensa e lo realizza, e un redattore segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!

QUESTO MESE:
- Inizia la vendemmia per i grandi vini rossi come il Nebbiolo, il Cabernet e l'Aglianico.
- È il momento di seminare le cime di rapa in piena terra.
- L'Expo chiude il 31 ottobre.

Ottobre
SOMMARIO

PAGINA **40**
Tante idee per preparare involtini con le foglie di vite

IDEE

PAGINA **128**

PAGINA **80**

SUGGESTIONI

RICETTE

PAGINA **60**

GUIDE

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra più di 20.000 ricette! Su *www.lacucinaitaliana.it*

siamo

SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

APP Per portarci sempre con te anche in mobilità sul tuo smartphone puoi scaricare le nostre APP per iPhone, Android, Windows Phone, BlackBerry 10.

e in più

Facciamo Scuola

LA SCUOLA DI CUCINA Leggere ti piace ma il tuo sogno è mettere le mani in pasta? Non perderti i nostri corsi di cucina. Li puoi trovare nella sede storica di Milano ma anche a Genova e a Torino, o durante le vacanze con i nostri chef. www.scuolacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

N. 10 - Ottobre 2015 - **Anno 86°**

Direttore Responsabile
ETTORE MOCCHETTI

Art Director
GIUSEPPE PINI
Photographic Contributor
MARTINA UDERZO
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
MARIA VITTORIA DALLA CIA (caposervizio gastronomia) - vdallacia@lacucinaitaliana.it
LAURA FORTI - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it

Ufficio grafico
RITA ORLANDI (responsabile)
SARA DI MOLFETTA
FRANCESCA SAMADEN (speciali e supporti pubbliredazionali)
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

Segreteria di Redazione
MARIA GRAZIA CECCONELLO - cucina@lacucinaitaliana.it

Chef
TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, JACOPO MARIA BIANCHI, DAVIDE BROVELLI, DAVIDE NEGRI, DAVIDE NOVATI, DAVIDE OLDANI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, GALILEO REPOSO, GIOVANNI ROTA, GIOVANNI RUGGIERI, FABIO ZAGO

Hanno collaborato
IRENE BARATTO, MAURIZIO BERTÉ, RICCARDO BIANCHI, LUIGI CARICATO, CECILIA CARMANA, SAMUEL COGLIATI, SAMANTA CORNAVIERA, NICOLETTA DEL BUONO, GIORGIO DONEGANI, DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE, AMBRA GIOVANOLI, GAIA PANCERI, SIMONA PARINI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE), PAOLO VIZZARI

Per le foto
AG. 123RF, AG. AWL IMAGES, AG. CONTRASTO, AG. ISTOCKPHOTO, AG. LA CAMERA CHIARA, AG. LOOK, AG. MARKA, AG. SIME, ADRIANO BACCHELLA, LUCIANO BARSETTI, PAOLO BRAMATI, MATTEO CARASSALE, CRISTIAN CASTELNUOVO, ARRIGO COPPITZ, PIERLUIGI DI PIETRO, INGRID HEISS, MATTEO IMBRIANI, RICCARDO LETTIERI, DAVIDE MAGRI, DALIBOR MICHALCIK, FEDERICO MILETTO, LODOVICO MOTTARELLA, VALERIA NECCHIO, BEATRICE PRADA, MICHAEL ROULIER, PIETRO SAVORELLI, STEFANIA SPADONI, FRANCESCO VIGNALI

Editorial Director FRANCA SOZZANI

Publisher GUIDO RUCCIO
Advertising Manager FEDERICA METTICA

Vice President Special Interest Media PAOLA CASTELLI

Agenzie e Centri Media Off Line
Francesca Guicciardi, Alessandra Manenti, Raffaella Spreafico, Marco Zerbini.
Digital Advertising Elia Blei *Direttore. Centri Media Digital Lombardia* Carlo Carrettoni *Responsabile,* Manuela Bondioli, Simona Di Liddo, Letizia Morelli, Giovanni Scibetta

Uffici Pubblicità Italia Informazioni - Tel. 02 85612836 - Fax 02 85612698

Liguria, Lombardia, Piemonte, Valle D'Aosta
Alessandra Actis, Daniela Dal Pozzo, Angela D'Amore, Giovanni Lombardi, Laura Milano, Silvia Montessori, Massimo Palmariello
Tre Venezie, Emilia Sabrina Grimaldi *Responsabile,*
Paola Bandini, Rosa Lo Cascio, Riccardo Marcassa - Tel. 049 8455777 - Fax 049 8455700
Toscana, Umbria Serena Miazzo, Giuliana Montagnoni Tel. 055 2638526 - Fax 055 2268654
Romagna e Marche Elisabetta Arena - Cell. 335 8134146, Alessandra Rossi - Cell. 339 8698894
Lazio Silvia Bochicchio - Tel. 06 84046411 - Fax 06 8079249
Campania Salvatore Fasolo cell: 320 6219168
Abruzzo, Molise e Sud Francesco Semeraro - Cell. 348 3212118

Uffici Pubblicità Estero:
Parigi/Londra Angela Neumann, Adeline Encontre - Tel. 0033 1 44117885 - Fax 0033 1 45569213
New York Alessandro Cremona - Tel. 001 212 380 8236 - Fax 001 212 786 7572
Barcellona Silvia Faurò - Tel. 0034 93 2160161 - Fax 0034 93 3427041
Monaco di Baviera Filippo Lami - Tel. 0049 89 21578970 - Fax 0049 89 21578973

Servizio Abbonamenti Il Servizio Clienti è a vostra disposizione al **n. 199.133.199***, o inviando un fax al **n. 199.144.199** o scrivendo a: **abbonati@condenast.it**
Costo chiamata: da telefono fisso (Italia) 11,88 centesimi di euro al min. + IVA senza scatto alla risposta, da cellulare il costo è legato all'operatore utilizzato.

 Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 7924 del 09-02-2015

IN COPERTINA *Passatelli in crema di zucca e topinambur* (pag. 95)
Ricetta di Alessandro Procopio - *Foto di* Riccardo Lettieri

I menu di ottobre

SEI PROPOSTE **SCELTE** TRA LE NOSTRE RICETTE

1 Profumo di mare

94. SPAGHETTI NERI DI MARE, PORRI E ANACARDI

105. SFORMATO DI **BACCALÀ**

121. COPPETTA DI **PERE**

2 Buffet

61. FOCACCIA ALLO STRACCHINO

90. SFORMATINI DI CAROTE E FORMAGGIO

129. CECI, TACCHINO E PESTO DI OLIVE

42. INVOLTINI IN FOGLIA DI VITE CON PESCE

65. DOLCETTI DI **FARRO SOFFIATO**

3 Facile

96. PIROFILA DI **PASTA** CON BROCCOLI E UVETTA

35. MEDAGLIONI DI MAIALE, SPECK E ASIAGO

129. CUSCUS CON PISTACCHI, CIOCCOLATO E CACO

4 Gourmet

91. SCAMPI, CASTAGNE, **CREMA DI ZUCCA** E QUINOA CROCCANTE

101. RAVIOLI FUNGHI E FAGIOLI

104. SALMONE SHOCKING AGLI AGRUMI

35. BRICIOLE DI FROLLA, **MOUSSE** AL CIOCCOLATO E PERE

5 Vegetariano

90. FRICASSEA DI FUNGHI IN CROSTA

95. PASSATELLI IN CREMA DI ZUCCA E TOPINAMBUR

113. TRONCHETTI DI **MELANZANA** E FRULLATO DI FINOCCHI

32. MACEDONIA CON SALSA DI FICHI D'INDIA

6 Rustico

94. RISO AI FUNGHI CON FINOCCHIETTO E PANE CROCCANTE

56. POLLO SCHIACCIATO E AGLIO AL FORNO

68. "SFOGLIATA" DI MELE E SEMI DI PAPAVERO

Selenella.
Un tesoro di patata.
Selenella è ricca di qualità preziose. Perché è 100% italiana, perché è fonte di selenio che ha proprietà antiossidanti e contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario. E perché Selenella è sempre controllata e garantita dal Consorzio Patata Italiana di Qualità, da quando nasce fino a quando arriva sulla vostra tavola. Chi trova Selenella trova più di una patata.
CONSORZIO PATATA ITALIANA DI QUALITÀ
Selenella
UN TESORO DI PATATA
PER TUTTI GLI USI
IL SELENIO HA BENEFICHE VIRTÙ ANTIOSSIDANTI
QUALITÀ
DI ORIGINE
GARANTITA
IL SELENIO HA BENEFICHE VIRTÙ ANTI OSSIDANTI

Grande Natale

DAL MENU DELLA VIGILIA AI NUOVI DOLCI.
COME OGNI ANNO IL NUMERO DI DICEMBRE SARÀ RICCO DI TEMI E SPUNTI. **UN NUMERO DA NON PERDERE** PERCHÉ IN OGNI COPIA CI SARÀ UNA **SPLENDIDA SORPRESA** CHE RENDERÀ PIU FELICE IL TUO NATALE.

(Nel numero di novembre troverai tutte le spiegazioni)

DOLCI TRADIZIONI

Nuovi dolci di Natale (nel segno della buona tradizione) creati per voi da **un grande pasticciere**, da abbinare con tre speciali vini da dessert. E poi **cioccolatini facili** da fare e le confezioni-regalo da realizzare a mano, corredate dalla loro ricetta.

Un numero straordinario per la varietà, la qualità e la quantità delle ricette, studiate per comporre facilmente i menu natalizi a misura dei vostri gusti e di quelli dei vostri commensali. A cominciare dalla cena della vigilia per passare al **pranzo di Natale** (con i relativi consigli per preparare i piatti in anticipo) e a un intelligente menu vegetariano. Con uno sguardo alle usanze gastronomiche dell'Europa durante il periodo delle Feste, e una particolare attenzione al Natale dei bambini.
E naturalmente molto altro ancora...

Brindisi & bollicine

STUZZICHINI salati, semplici e raffinati per un brindisi speciale in famiglia e con gli amici.

CREME, salse e farciture: quattro ricette per completare la bontà del panettone di Natale.

CHAMPAGNE e bollicine: tutte le novità dall'Extra-brut al Demi-sec.

Fotografie di Stockfood/La Camera Chiara, 123rf

Dove andare

ALLA RICERCA DEI SEGRETI DEL CIOCCOLATO. A SCOPRIRE LA VERSATILITÀ DEL TARTUFO BIANCO E LE MILLE DECLINAZIONI DELLA GRAPPA. DAL PIEMONTE ALLA SICILIA, DALL'ALTO ADIGE AL LAZIO PER RITROVARE IL PIACERE DEI **SAPORI AUTENTICI**

A CURA DI NICOLETTA DEL BUONO

OTTOBRE

TUTTA ITALIA
Grapperie aperte

Per la 12ª edizione di questa fortunata manifestazione si aprono al pubblico **ricercate distillerie** valdostane, piemontesi, lombarde, venete, altoatesine, toscane e siciliane. L'intero elenco delle aziende aderenti si trova su *www.istitutograppa.org*

23-26
OTTOBRE

DISTRETTO DEI LAGHI (NO)
XVI BITEG

A ridosso della chiusura di Expo 2015, l'incantevole Distretto dei Laghi (il centro operativo è a Verbania, www.distrettolaghi.it) ospita la BITEG, Borsa Internazionale del Turismo Enogastronomico, comparto economico che per l'Italia vale oltre **24 miliardi** di euro (2014). *www.biteg.it*

dal 10
OTTOBRE

ALBA (CN)
85ª Fiera del Tartufo Bianco

Tutti i fine settimana fino al 15/11, un appuntamento imperdibile per tutti gli amanti di tartufi bianchi e loro suoi impieghi gourmand. Con il Mercato e l'**Alba Truffle Show** – Tartufo: cucina, vino, esperienze sensoriali, show cooking e laboratori di cucina per bambini. *www.fieradeltartufo.org*

DA TUTTO IL MONDO
Sono oltre un milione le persone che raggiungono Perugia per gustare le bontà di Eurochocolate

1-4 OTTOBRE
REGGIO EMILIA
FOOD IMMERSION
Un festival di cucina creativa. Degustazioni, corsi, anteprime librarie animano il programma basato sul tema "fermento". *www.foodimmersionfestival.it*

3-4 OTTOBRE
LEONFORTE (EN)
SAGRA DELLE PESCHE E DEI PRODOTTI TIPICI
Esibizioni, laboratori e la presenza di una ventina di presidi Slow Sood siciliani. *www.pescadileonforte.com*

3-7 OTTOBRE
MARINO (RM)
FESTA DEL VINO
Istituita nel 1925 dal poeta Leone Ciprelli, propone degustazioni di vini pregiati del territorio, mostre, cortei storici. *www.comune.marino.rm.gov.it*

Fotografie di 123rf, Stefania Spadoni, Davide Magri, Ingrid Heiss, Cristian Castelnuovo

24-25 OTTOBRE

CREMONA
Anteprima della Festa del Torrone

L'ormai classico appuntamento novembrino è quest'anno anticipato da una anteprima "a favore" di Expo 2015. Una straordinaria rassegna di torroni con quello Igp di Cremona in testa, ma anche **laboratori**, conferenze e la rievocazione storica del matrimonio tra Bianca Maria Visconti e Francesco Sforza. *www.festadeltorronecremona.it*

NEGLI STESSI GIORNI A BRESSANONE C'È IL MERCATO DEL PANE E DELLO STRUDEL

3-4 OTTOBRE

S. MADDALENA DI FUNES (BZ)
FESTA DELLO **SPECK**

L'appuntamento nell'antico borgo sotto le aguzze crode delle Odle è una **straordinaria occasione** per gustare lo Speck dell'Alto Adige Igp in un paesaggio tra i più spettacolari delle Dolomiti. *www.speck.it/it/festa-dello-speck/festa-dello-speck*

"Il cioccolato è **materia viva**, ha il suo linguaggio interiore"

Alexander Von Humboldt

16-25 OTTOBRE

PERUGIA
XXII Eurochocolate

Con l'ironico motto "#MustaChoc!", l'evento perugino promette un'edizione da leccarsi i baffi. E un **grande baffo di cioccolato** installato in piazza IV Novembre ne è appunto l'icona. Tra gli eventi: The Chocolate Show; Eurochocolate World; Cioccolata con l'autore. Numerosi i corsi di cucina gratuiti sui dolci al cioccolato. *eurochocolate.com*

17-19 OTTOBRE

MILANO
GOLOSARIA

Promossa dal Club Papillon creato da Paolo Massobrio, la kermesse porta alla ribalta i **migliori produttori artigianali** d'Italia. Paste, sughi, salumi, formaggi, dolci, cioccolato, birra e un centinaio di vini da ricordare. Al MiCo - Milano Congressi. *www.golosaria.it*

Critici e scrittori di enogastronomia: Paolo Massobrio, a destra, e Marco Gatti.

16-18 OTTOBRE
CUNEO
FIERA NAZIONALE DEL MARRONE
Tra gli oltre 50 eventi dedicati a marroni e castagne questo, giunto alla 17ª edizione, è tra i più importanti. *www.marrone.net*

23-25 OTTOBRE
MONTECATINI TERME (PT)
FOOD & BOOK
Un festival dedicato alla cultura del cibo e al cibo nella cultura: star dell'evento scrittori e chef stellati. *www.foodandbook.it*

17-18 OTTOBRE
MORBEGNO (SO)
MOSTRA DEL BITTO
Edizione 108 della Mostra mercato che valorizza il re dei formaggi valtellinesi, il Bitto. *www.mostradelbitto.com*

Giusti adesso

PESCE D'ALTURA, VERDURE "POPOLARI", FORMAGGI RARI: LA **STAGIONE AUTUNNALE** SI PRESENTA CON UN'AMPIA E GUSTOSA TASTIERA DI SAPORI E AROMI

A CURA DI NICOLETTA DEL BUONO

LA ZUCCA

Buccia, polpa, semi, in cucina non se ne butta via nulla. La zucca è un prezioso ingrediente. Quella **Mantovana**, soda e poco fibrosa e dal sapore molto dolce, è protagonista di grandi classici della nostra tradizione italiana, dai tortelli ai risotti, agli gnocchi. *È uno degli ingredienti della ricetta a pagina 95.*

ALMENO 70 GIORNI DI STAGIONATURA CON PICCHI FINO A 10 ANNI

IL BITTO

C'è Bitto e Bitto Storico. L'uno è un formaggio lombardo Dop prodotto secondo un nuovo disciplinare industriale, l'altro, esclusivo presidio Slow Food, è un formaggio d'alpe a latte crudo, prodotto **da solo 12 alpeggi** sulle Prealpi Orobie.

Il tonno Alalunga

Si pesca in autunno quando si avvicina alla costa per la riproduzione. Si distingue dagli altri tonni per la lunga pinna pettorale e i grandi occhi. La sua polpa è bianco-rosa e di **ottima consistenza**.

La senape nera

La *Brassica nigra* è una pianta erbacea, annuale. Dai suoi semi si ricava la senape nera, un condimento di **sapore aspro e piccante**. I semi, mescolati al miele, sono utilizzati dalla medicina naturale come lenitivo della tosse.

Il basilico cannella

Il profumo, un mix di aromi con una dominante di cannella, inebria. Molto resistente al freddo, continua a produrre foglie fresche anche a novembre. È particolarmente adatto ad arricchire il sapore dei dolci.

Le olive

In Italia se ne contano 395 varietà, le "Ascolane tenere" sono Dop. Di peso e dimensioni notevoli, di colore verde chiaro alla raccolta, hanno polpa carnosa, tenera e saporita. *Sono uno degli ingredienti della ricetta a pagina 129.*

La castagna

È tempo di castagne e marroni. Che non sono la stessa cosa. Le prime sono i frutti della pianta selvatica, i secondi di quella coltivata. I marroni hanno forma allungata e polpa fine e dolce; le castagne sono più tonde, con buccia più spessa, e polpa più grossolana e meno zuccherina. *È uno degli ingredienti della ricetta a pagina 51.*

È il momento di

CARCIOFI	CACHI
BROCCOLI	PERE
SPINACI	MELAGRANA
CAVOLO VERZA	NOCI
UVA	NOCCIOLE

Fotografie di 123rf, Marka, iStockphoto

Cucinare, che passione!

INVENTIVA, RICERCA, EMOZIONE. SONO GLI INGREDIENTI DEL SUCCESSO DI **NICOLETTA ABENI**. AI FORNELLI COME NEL LAVORO

A CURA DI MAURIZIO BERTÉ

UTENSILI PER RENDERE PIÙ PIACEVOLE IL LAVORO IN CUCINA

Chiamalo destino. Così è stato per **Nicoletta Abeni**, direttore marketing e comunicazione di **TESCOMA**, che, giovanissima, ha iniziato a lavorare nell'ambito dei casalinghi, mai pensando che quel primo impiego le avrebbe permesso di incontrare e poi accrescere la sua passione per la cucina. Passione che quindici anni più tardi la porterà a dirigere con il marito una delle aziende di maggior successo proprio in quel campo. Pochi hanno la fortuna di poter fare della propria passione il proprio lavoro, quando qualcuno ci riesce, vive la vita con la sensazione di non lavorare anche quando in realtà lavora moltissimo.

CREATIVITÀ IN CUCINA
A DESTRA: Nicoletta Abeni, direttore marketing e comunicazione di Tescoma, azienda leader del settore degli attrezzi per cucina e tavola. IN ALTO, DA SINISTRA: della linea President" di Tescoma: lo schiaccianoci con molla interna, e l'affetta melone.

Il gusto di sorprendere

Cucina al 100%. Un amore nato come?
È scoccato all'arrivo dei miei 4 figli, dalla prima pappa. Ho subito sentito la necessità di portare in tavola per loro alimenti sani, con ingredienti scelti. Mi piace che trovino dei dolci cucinati da me, dalla semplice crostata alla marmellata, fino a preparazioni più complesse. Niente è più bello che cucinare per le persone che ami e sorprenderli con i loro piatti preferiti. Il sorriso dei miei figli non ha prezzo, vale qualsiasi alzataccia mattutina per preparare i pancakes preferiti di Riccardo, il mio terzo figlio. Mi attrae tantissimo la pasticceria, c'è sempre qualcosa di nuovo da imparare. Per di più Tescoma ha una gamma di utensili e accessori per pasticceria davvero sorprendente, ci sono prodotti per ogni preparazione, inevitabile la tentazione di provarli tutti. Così mi posso destreggiare in qualsiasi ricetta.

Ha un suo ricettario?
No, mi piace cambiare. La dispensa è il mio ricettario. Qualità e freschezza sono fondamentali. Cerco ispirazione dai sapori provati durante i miei viaggi, l'altra mia grande passione. Ho abituato i miei figli, anche loro globetrotters fin da piccoli, ad assaggiare ogni tipo di pietanza cercando di addestrare il loro palato a una cucina il più possibile internazionale.

Che cosa le "piace"?
Tutto ciò che è sano, biologico e naturale. Ho un piccolo orto in giardino con verdure ed erbe aromatiche che mi aiuta →

→
moltissimo, cerco di non snaturare mai gli ingredienti e seguire la stagionalità dei prodotti.

Mangiare a casa o al ristorante?
Un mix. Sono due esperienze differenti. Il ristorante mi permette di trarre spunti per la cucina di tutti i giorni, e di godermi una serata in compagnia. La cena in famiglia, invece, è il momento in cui ci ritroviamo insieme per confrontarci, risolvere, fare nuovi progetti.

Le piace invitare, avere ospiti?
La mia casa e la mia cucina sono sempre aperte. Anche all'ultimo minuto, un ospite senza preavviso non mi mette in difficoltà, anzi è una sfida che accetto molto volentieri.

I suoi abbinamenti imprescindibili...
Cerco di evitare quelli troppo "sicuri" e scontati. Completo sempre un piatto con una spezia, o dei semi di papavero, di sesamo, di finocchio. Ho il vizio di esagerare con il pistacchio, lo metterei ovunque. Insomma, i ravioli con burro e salvia li preparo anch'io ma, se posso scegliere, preferisco una spolverata di liquirizia su un risotto ai carciofi.

1

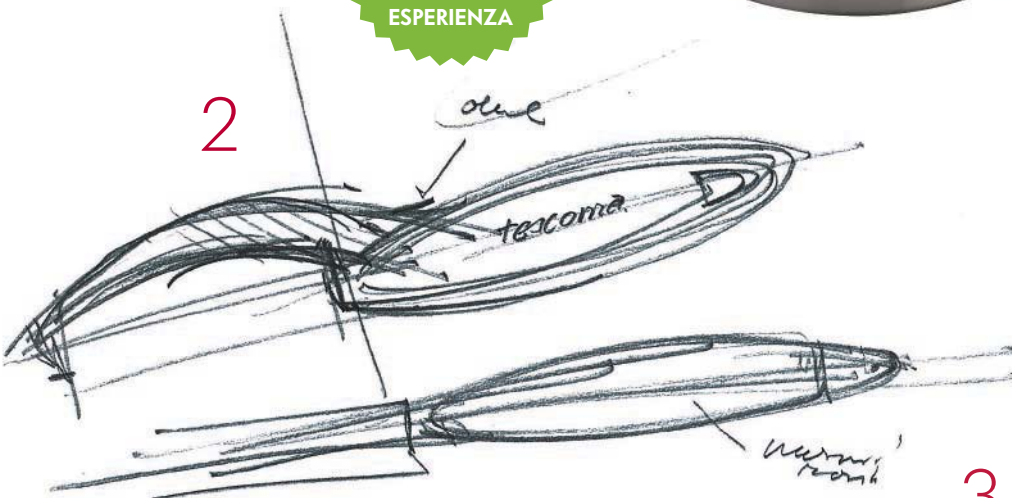
UNA BEN STUDIATA POLIVALENZA

1 - L'esploso mostra la versatilità del Wok della linea "President", ideale per cotture alla griglia, al vapore e per le fritture leggere.

2 - Schizzo per il progetto del pelapatate con lama antiaderente della linea "Presto Tone". Le bucce non si attaccano alla lama e lo strumento è facile da pulire. Per la sicurezza è fornito con una custodia protettiva dove riporlo dopo l'uso.

3 - La razionalità e l'agibilità espositive e la ricchezza dell'offerta sono il marchio di fabbrica degli spazi di vendita di Tescoma.

UNA PENTOLA, MOLTE COTTURE: QUI IL PRODOTTO NASCE DALLA ESPERIENZA

2

3

Passiamo dalla sua cucina a Tescoma. Come nascono i vostri strumenti?
Il catalogo Tescoma ha più di 2000 referenze e vedere l'espressione di curiosità e desiderio di chi lo sfoglia è una delle cose che preferisco! Noi pensiamo che gli utensili debbano semplificare la vita in cucina per chi torna a casa dopo una giornata stressante in ufficio, per preparare qualcosa che scaldi il cuore oltre che lo stomaco.

Perché averli in cucina?
Tescoma è un'azienda internazionale e la sede centrale vanta un team di 18 designer, impegnati a girare il mondo alla ricerca dell'ispirazione per creare prodotti sempre nuovi. Per noi, per esempio, non è mai "solo un pelapatate", la sua storia inizia molto prima, a volte anni prima e, dietro quel piccolo utensile, professionisti che lavorano ogni giorno con passione e competenza scelgono le materie prime migliori, studiano la forma più ergonomica, strizzando l'occhio alle ultime tendenze di stile e design.

Lo strumento fa diventare più bravo lo chef?
Partiamo dal presupposto che se uno è bravo è bravo. Con qualunque strumento! Poi, certo, i nostri prodotti aiutano e non poco, anzi molto. Provateli e vedrete!

5 artigiani del cibo

DAL **PASSATO** SAPORI DIMENTICATI E SPECIALITÀ INSOLITE. PROPOSTI OGGI DA PRODUTTORI ITALIANI CON IL GUSTO DELLA RICERCA

TESTO SIMONA PARINI

Riscoperta *Pannocchie di mais spinato di Gandino, antica varietà ripresa da Adriano Galizzi. SOTTO: le gallette, uno dei prodotti dell'azienda di Galizzi.*

"Mi sono innamorato di un **granturco autoctono** *che era stato abbandonato da oltre trent'anni".*

Adriano GALIZZI

ALLA RICERCA DEL MAIS PERDUTO

L'AGRICOLTURA conquista i giovani. Lo ha fatto anche con Adriano Galizzi che a soli 25 anni ha lasciato un presente da ingegnere gestionale per "la necessità di stare bene facendo **COSE SEMPLICI**". Con il supporto della fidanzata Federica, nell'azienda di quattro ettari coltiva il mais spinato di Gandino, antica varietà della Bergamasca di aroma molto intenso. Con i chicchi interi raccolti in ottobre produce gallette che conservano tutta la fragranza originaria di questo mais.

DOVE TROVARE L'AZIENDA AGRICOLA ADRIANO GALIZZI

Via San Giovanni Bosco 25, Leffe (BG), tel. 3488854617
www.aziendaagricolaadrianogalizzi.com

COME UNA VOLTA

Nelle colture di mais di Gandino la lavorazione è ancora quella manuale di un tempo: concimi chimici e diserbanti sono totalmente banditi.

1

RICETTARIO DI STILE TROLLBEADS
GIOIELLI A MODO TUO

Tra il mondo dei fornelli e quello dello stile, l'importante è personalizzare, aggiungere un tocco, suscitare un'emozione. TROLLBEADS, il marchio Danese, da 38 anni leader nel settore dei gioielli componibili, propone un colorato ricettario per salvare lo stile in ogni occasione.

Prendete i beads in Argento, Oro, Pietre Preziose e Vetro artigianale, insaporite con un pizzico di storia d'estate e versate tutto nel bracciale o collana dedicato ai mesi più attesi dell'anno!

Non sarà la vostra abilità culinaria a decretare l'esito finale, saranno gli ingredienti di significato selezionati e disposti sul gioiello. Ogni ricetta ha una storia; ogni beads, rende il giusto tributo alle vostre passioni...

...Ed ecco cotta, sfornata e pronta la ricetta ideale per un'estate da ricordare!

Perchè la tua storia
è una favola da raccontare…

Per le buone forchette che non rinunciano ad assecondare le tendenze più in voga.

Per donare un'energica marcia in più.

Per riscaldare l'anima e riportare alla mente episodi felici.

Per gli amanti dell'inconfondibile aroma italiano.

*"*Gourmella *per sapore e sapidità* **non teme** *i suoi concorrenti francesi".*

Benito LA VECCHIA

SFIDA CASEARIA

Ella Freschi di Bufala distribuisce i formaggi prodotti in uno **STORICO CASEIFICIO** di Alvignano lavorando il latte delle bufale del luogo secondo UNA TRADIZIONE SECOLARE ma con una creatività tutta contemporanea. *Gourmella* ne è il riuscito risultato che sfida i cugini d'Oltralpe: morbido e cremoso, si mangia con la crosta bianca fiorita dal sapore di sottobosco.

DOVE TROVARE LA *GOURMELLA*

Ella Freschi di Bufala
via G. Martucci 62, Napoli,
tel. 0814104403
www.elladibufala.it

2

DOVE TROVARE L'OLIO DI CANAPA

Fattorie Tenuta del Roero,
Frazione Baroli 107,
Baldissero d'Alba (Cuneo),
tel. 017240811
www.gocciadoro.it

3

UN OLIO DIVERSO

Il Piemonte contadino del Dopoguerra era famoso per la coltivazione della CANAPA che veniva utilizzata per produrre corde e tessuti. Da sei anni i fratelli Fulvio, Luca e Marco Ruata, nella tenuta di famiglia, vicino a Carmagnola, hanno ripreso la tradizione agricola locale che stava scomparendo. Dai semi della *Cannabis sativa* raccolti in autunno e spremuti a freddo ricavano un **OLIO VERGINE BIOLOGICO** dal sapore delicato, ricco di acidi grassi essenziali e benefici.

"La canapa è una vera risorsa in cucina: i semi tostati hanno un **gusto nocciolato** *irresistibile".*

Fulvio RUATA

"Chef di tutto il mondo si rivolgono a noi per fornirsi dei **migliori prodotti** *di Sicilia".*

Adriana BOSURGI

I SAPORI DI TRINACRIA

Adriana Bosurgi e il marito Domenico Pergola sono veri *food hunter*. Da tre anni setacciano la Sicilia, a caccia di produttori di nicchia. **TANTE LE SPECIALITÀ** disponibili sul loro sito di E-COMMERCE come il pâté di caponata, ideale sulla bruschetta calda e per condire la pasta, o la crema dolce di pistacchio, in cui la percentuale di semi tocca il 70%.

DOVE TROVARE IL PÂTÉ DI CAPONATA

Kimi Sicilian Gourmet, Catania.
Vende solo online:
www.kimigourmet.it

4

CEREALI E LEGUMI: OGGI COME IERI

5

L'entusiasmo di Valentino Goffi per il suo lavoro è contagioso. Nel 1998 subentra nell'attività agricola del padre e ne amplia il raggio di azione. Fonda Azienda Valentino con la quale seleziona e commercializza farine, semi, legumi biologici puntando anche su quelli più tradizionali e antichi del proprio territorio, quello umbro-marchigiano. Un esempio è la roveja che, simile a un pisello, è tanto rara quanto nutriente, ricca di proteine e povera di grassi. Essiccata è ideale per zuppe e minestre.

DOVE TROVARE LA ROVEJA

Valentino Prodotti Biologici, piazza Umberto I 32,
San Lorenzo in Campo (PU), tel. 0721776850
www.prodottibiologicivalentino.it

"Il mio è un impegno costante per **valorizzare** *il lavoro dei contadini".*

Valentino GOFFI

Fotografie di Riccardo Lettieri

LA CUCINA ITALIANA PER

KENWOOD

COOKING CHEF

PREPARA E CUCINA PER TE!

Chiamalo semplicemente "Chef".
È il tuo eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le ricette. Cooking Chef di Kenwood è l'evoluzione dell'unico ed inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e anche cuocere!

1

2

ALCUNE ATTREZZATURE ACQUISTABILI SEPARATAMENTE, OLTRE A QUELLE IN DOTAZIONE

Sfogliatrice

Grattugia a dischi

Centrifuga

Spatola per pasticceria

KENWOOD

NON PERDERTI
LA PROSSIMA RICETTA

LA PASTA E FAGIOLI CLASSICA

Persone: 4

500 g fagioli borlotti secchi tipo Lamon - 200 g semola di grano duro più un po'
100 g olio extravergine di oliva - 50 g concentrato di pomodoro
1 cipolla piccola - 1 costa di sedano
aglio - rosmarino - sale - pepe nero

1 Ammollate i fagioli in una ciotola con 2 litri di acqua per circa 8 ore (meglio per tutta la notte).
Montate la Frusta K e lavorate nella ciotola inox la semola con 70 g di acqua e un pizzico di sale per 5' a velocità 1, formando un impasto a briciole che non deve diventare compatto e omogeneo.
Versate le briciole nel Torchio* che ha già inclusa la Trafila per maccheroni e realizzate dei maccheroncini lunghi circa 2 cm, lavorate a velocità 3. Fateli cadere su un vassoio spolverizzato con la semola.

2 Mondate e tritate nel Tritatutto* la cipolla e il sedano per 10 secondi a velocità 3.

3 Montate il Gancio con spatola a spirale e rosolate le verdure tritate nella ciotola inox con 4 cucchiai di olio, 2 spicchi di aglio e un rametto di rosmarino per 4 minuti a 140°C.
Unite i fagioli, l'acqua di ammollo e il concentrato di pomodoro, poi posizionate il coperchio paraspruzzi e cuocete a 110°C per circa 2 ore a velocità 1.
Salate e pepate al termine della cottura ed eliminate l'aglio e il rosmarino.

4 Montate il Frullatore ThermoResist e frullatevi metà della minestra; rimescolatela al resto e cuocetevi i maccheroncini di pasta per 5' a 110°C. Spegnete e servite completando con un filo di olio e rosmarino fresco tritato.

***Attrezzatura optional rispetto al modello completo**

Gusti nello scrigno

QUANDO IL COPERCHIO SI ALZA È SEMPRE *UNA SORPRESA* PER GLI OCCHI E *UNA DELIZIA* PER IL NASO. LE ZUPPIERE DI ULTIMA GENERAZIONE HANNO FORME **FIABESCHE** O **AVVENIRISTICHE** E MATERIALI STUDIATI PER CONSERVARE A LUNGO IL CALORE

FOTOGRAFIE MATTEO IMBRIANI
STYLING IRENE BARATTO
HA COLLABORATO GAIA PANCERI

1 Per servire i ravioli o il passato di zucca ecco **ZUCCA XL** di Segno Italiano, 120 euro. *www.segnoitaliano.it*

2 Sferica, con pomolo sul coperchio, la zuppiera in porcellana **AMICI** di Thomas costa 101,50 euro. *www.rosenthal.it/thomas*

3 Legumiera in porcellana della collezione **"JASPER CONRAN TISBURY"** di Wedgwood, 75 euro. *www.wedgwood.co.uk*

4 Zuppiera **TAC GROPIUS PLATIN** di Rosenthal, 327 euro; all'interno, mestolo **ELLA** parzialmente dorato di Villeroy & Boch, 42,90 euro. *www.villeroy-boch.it*

5 Si ispira all'omonima opera di Mozart, la legumiera in porcellana **FLAUTO MAGICO** disegnata da Bjørn Wiinblad per Rosenthal, 255,50 euro. *www.rosenthal.it*

PRANZARE IN BLU
Tovaglia Pen Table Cloth di Ferm Living in vendita a 129 euro su *Belnotes.it*

Cosa c'è di nuovo?

DAGLI SCAFFALI DEI **SUPERMERCATI** E DA QUELLI DELLE **BOTTEGHE** SPECIALIZZATE, ECCO LA NOSTRA SELEZIONE DI PRODOTTI. TUTTI *PROVATI IN REDAZIONE*

A CURA DI ANGELA ODONE

TRADIZIONE E PRATICITÀ

I canederli della cucina altoatesina sono proposti da Koch surgelati. Sono preparati secondo l'ANTICA RICETTA con pane raffermo, latte, uova, farina, prezzemolo, Speck Alto Adige Igp o formaggio dell'Alto Adige. In confezioni da 300 g.
€ 3,10 *www.kochbz.it*

SENZA LATTOSIO

Prodotta solo con latte vaccino pastorizzato privato del lattosio, la Mozzarella Brimi Senza Lattosio si caratterizza per il tipico colore bianco, una CONSISTENZA MORBIDA e un piacevole sapore fresco di latte e panna.
€ 1,57 *www.brimi.it*

Dalla Puglia

Fumo dell'Antico Frantoio Muraglia è l'olio extravergine di oliva di varietà Peranzana **AFFUMICATO A FREDDO** con legni naturali. Unico per profumi e sfumature di sapore, completa i cibi senza coprirne l'identità. Per un'insolita bruschetta o per dare un tocco originale a verdure e pesce al vapore. € 14 *www.frantoiomuraglia.it*

Purezza zen in due gesti

Nella bottiglia, 500 ml di acqua artesiana del KIRISHIMA NATIONAL PARK in Giappone, fonte naturale di calcio e magnesio. Nel tappo il tè verde matcha delle *Kagoshima Mountains*. Girate il tappo e scuotete: otterrete una bevanda dissetante e antiossidante.
€ 7 *www.dec.it*

EXTRA

UN BELLISSIMO compleanno

Shiseido festeggia l'80° anniversario dell'istituzione delle sue Beauty Consultant, esperte di bellezza, con un evento speciale a *laRinascente* Duomo di Milano: dal 6 al 18 ottobre due **ACADEMY BEAUTY CONSULTANT** arriveranno da Tokyo per coccolare le consumatrici italiane con i trattamenti *RX Massage* e con *Ultimune Eye*, il nuovo prodotto per il contorno occhi. *www.shiseido.it*

80 ANNI DI STORIA
Le prime "Miss Shiseido", in un'immagine di archivio.

Fotografia di 123rf

Non solo affetto

LUCENTI O SATINATI, DI ACCIAIO O DI CERAMICA, COLORATI O TOTAL BLACK. IN CUCINA **NON PUÒ MANCARE** ALMENO UN COLTELLO DI QUALITÀ. BELLO DA METTERE IN MOSTRA

A CURA DI ANGELA ODONE

Kyo Fine Black Mini Santoku ha la tradizionale forma del coltello santoku con la **curvatura nella parte superiore della lama**. La lama è di ceramica nera, tagliente e resistente, adatta a tagliare carne, pesce e verdure. € 69,50 **www.home-more.it**

PER LE TORTE E PER IL BURRO

1. Coltello da dessert in metallo argentato con impugnatura a forma di ramo con germogli. Disponibile anche con la finitura oro opaco. € 35 **www.blueleaves.com**
2. Il coltellino da burro "Colombina fish", disegnato da Doriana e Massimiliano Fuksas, è di acciaio inox. € 7,50 **www.alessi.com**

2

1

Set di sette

La linea di coltelli Chef Tupperware si compone di **7 elementi** per verdure, pane, arrosti... da riporre in ordine nel ceppo. Le lame sono forgiate in acciaio inossidabile e i manici sono ergonomici. € 325 i coltelli e € 55 il ceppo. **www. tupperware.it**

Sono quattro i coltelli di questo set Tescoma in acciaio inossidabile e plastica. Il **rivestimento antiaderente** impedisce agli alimenti di attaccarsi alla lama. Con custodia protettiva, sono lavabili in lavastoviglie. € 35,90 **www. tescomaonline.com**

Fotografie di 123rf, Dalibor Michalcik, Lodovico Mottarella, Michael Roulier, Moti Fishbain

Trinciante

Della linea Lario di Sanelli, questo coltello trinciante ha una lama lunga 21 cm. È rigido, **per tagliare e tritare** verdura e frutta.
€ 22,50
www. sanelli.com

PREISTORICI

UTENSILI dell'età della pietra che diventano attrezzi per la cucina – e non solo – di oggi. Sono gli strumenti da taglio ideati e realizzati dallo studio AmiDov. Coltelli d'arte, ancora allo stadio di prototipi, pensati per un pubblico di *design victim*, ma che hanno incontrato anche il favore di cuochi d'avanguardia e di gourmet. Nascono dalla riproduzione di pietre mediante la stampa in 3D con materiali tecnologici, e dalla successiva affilatura.
www.amidov.com

Eleganza tagliente

Il Coltello da Chef della gamma Cooking Elements Tools di Villeroy & Boch ha **il manico in legno** e la lama in acciaio inox lunga 33 cm. Pensato per ogni tipo di taglio.
€ 49
www.villeroy-boch.it

In ceramica

Manico in nylon nero e lama lunga 15 cm in ceramica nera. Un coltello Victorinox maneggevole adatto a tutti gli usi. La ceramica non assorbe odori e sapori e non ossida il cibo.
€ 88 **www. kunzi.it**

Universale

La lama affilatissima del coltello TWIN® Cermax è fatta di un acciaio speciale molto duro e si presta a tagliare qualsiasi ingrediente. Il manico è in Micarta: un composto a base di **lino e resina sintetica**.
€ 279 **www2. zwilling.com**

RICETTE SERGIO BARZETTI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

3 menu da copiare

Presto e bene

Piatti semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da portare in tavola. Con ingredienti facili da trovare. Pronti da 10 a 30 minuti

Riso profumato e spezzatino di pesce al limone

TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g riso profumato oppure riso Basmati
250 g rana pescatrice già pulita
2 limoni – alloro
prezzemolo – farina
olio extravergine di oliva
sale

CUOCETE *il riso in acqua bollente salata profumata con 3 scorzette di limone e una foglia di alloro: ci vorranno 12-13'.*
SCOLATELO, *conditelo con olio e la scorza grattugiata di 1/2 limone.*
OLIATE *4 pirottini, distribuitevi il riso, pressatelo e fate intiepidire.*
TAGLIATE *la rana pescatrice a bocconcini, infarinateli e rosolateli in padella in un filo di olio a fuoco vivace per 4-5', poi sfumate con il succo di 2 limoni, salate leggermente e proseguite la cottura a fuoco basso per 1'.*
CAPOVOLGETE *delicatamente gli sformatini di riso nei piatti, distribuitevi sopra i bocconcini di rana pescatrice e completate con un bel ciuffo di prezzemolo tritato.*

LA SIGNORA OLGA *dice che il riso profumato è simile al riso Basmati. Ha un aroma molto intenso, assorbe poca acqua e una volta cotti i chicchi restano ben staccati: per questa ragione è ideale per insalate e piatti di stile orientale. Si trova nei negozi di specialità esotiche e biologiche.*

Insalata di calamari, radicchio e pere

TEMPO 15 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g calamari già puliti
150 g pera
100 g radicchio rosso
30 g mandorle sgusciate
aceto di mele (o altro aceto delicato) – rosmarino – olio extravergine di oliva – sale – pepe

TAGLIATE *i calamari a metà per il lungo, poi a striscioline e scottateli in acqua bollente con 2 rametti di rosmarino per 20 secondi; scolateli e asciugateli su carta da cucina.*
FRULLATE *le mandorle con 4 cucchiai di olio, un cucchiaio di aceto di mele, sale e pepe.*
TAGLIATE *la pera a dadini, senza sbucciarla, quindi lavate e tagliuzzate il radicchio.*
RIUNITE *in una ciotola le pere, il radicchio, i calamari, condite con la salsa di mandorle e servite.*

TABELLA DI MARCIA

1 Lessate il **riso** e poi fatelo intiepidire nei pirottini.

2 Scottate i **calamari** e poneteli ad asciugare.

3 Preparate la **macedonia** e conservatela al fresco.

4 Preparate la **salsa** per condire i calamari e componete l'insalata.

5 Rosolate la **rana pescatrice** e servitela calda con lo sformatino di riso.

Macedonia con salsa di fichi d'India

TEMPO 10 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g uva bianca
100 g uva nera
3 fichi d'India – **1** mela Fuji
1 banana – miele di acacia

LAVATE *e tagliate a metà gli acini di uva, sbucciate la banana e affettatela; mondate e tagliate la mela a spicchi senza sbucciarla.*
MONDATE *i fichi d'India e frullateli con 50 g di miele.*
RIUNITE *la frutta in una capace terrina, irrorate con la salsa ai fichi d'India e servite.*

Macedonia con salsa
di fichi d'India
15
MINUTI
10
MINUTI
Insalata di calamari,
radicchio e pere
TUTTO
PRONTO IN
30
MINUTI
25
MINUTI
Riso profumato e spezzatino
di pesce al limone

Briciole di frolla, mousse al cioccolato e pere
30 MINUTI
30 MINUTI
TUTTO PRONTO IN 45 MINUTI
Crema di sedano rapa con broccoletti
20 MINUTI
Medaglioni di maiale, speck e Asiago

Crema di sedano rapa con broccoletti

TEMPO 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g sedano rapa
200 g broccoletti
brodo vegetale
alloro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

MONDATE *il sedano rapa: eliminate la buccia e tagliatelo a fette sottili; riunitele in una casseruola con 4 mestoli di brodo vegetale, 2 foglie di alloro, sale, pepe e cuocetele per circa 8-10', finché non saranno diventate tenere.*
SPEGNETE, *coprite con la pellicola e lasciate riposare per alcuni minuti.*
TAGLIATE *i broccoletti a cimette e scottatele in acqua bollente salata con un filo di olio per 5'.*
SPEGNETE, *coprite con il coperchio e lasciate riposare per alcuni minuti.*
FRULLATE *il sedano rapa con il suo liquido di cottura ottenendo una crema liscia e omogenea.*
SERVITE *la crema nei piatti, distribuitevi sopra le cimette di broccoletti e completate con un filo di olio.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete cuocere il sedano rapa anche nel forno a microonde: accomodate le fette in una pirofila di vetro con gli stessi ingredienti e cuocetele alla massima potenza per 8-10'.*

Scelti per voi

STILE IN TAVOLA
Suggestioni rustico-high tech con pratici fondi vinilici effetto legno e solide stoviglie di ceramica. Tovagliette **americane** di ASA Selection.

PROVATI E APPROVATI
Dal supermercato alla dispensa di casa. Il **burro** "Fiore bavarese" di Meggle, intenso e fragrante, è buono sia crudo sia in cottura, per salse e condimenti, come il ragù delle tagliatelle. Per la macedonia abbiamo scelto il **miele** di acacia bio di Conapi, il Consorzio nazionale apicoltori, che controlla e garantisce l'alta qualità della filiera, dalla cura delle api al confezionamento dei prodotti.

Medaglioni di maiale, speck e Asiago

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g filetto di maiale
400 g erbette
80 g formaggio Asiago
8 fette di Speck Alto Adige Igp
rosmarino – sale – pepe
olio extravergine di oliva

TAGLIATE *il filetto di maiale in 8 medaglioni e bardate ciascuno con una fetta di speck, rosolateli in padella in un velo di olio con rosmarino, per 5' per lato.*
MONDATE *le erbette e scottatele in un'altra padella con un filo di olio e un pizzico di sale per 2-3'.*
TAGLIATE *l'Asiago in 8 quadretti di 4-5 cm spessi circa 5 mm, accomodateli sopra i filetti, quindi spegnete il fuoco, sistemate nella stessa padella anche le erbette, coprite e lasciate scaldare tutto per alcuni minuti.*
SERVITE *completando con una macinata di pepe.*

Briciole di frolla, mousse al cioccolato e pere

TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g pere
250 g pasta frolla pronta
150 g panna fresca
100 g cioccolato
80 g yogurt greco (in alternativa yogurt naturale intero)

FONDETE *il cioccolato a bagnomaria o nel microonde e lasciatelo intiepidire.*
SBRICIOLATE *la pasta frolla sul fondo di una teglia foderata di carta da forno; dovrete ottenere delle briciole grossolane e non una base compatta.*
INFORNATE *a 160 °C, meglio nel forno ventilato, per 10-12'.*
MONTATE *la panna e incorporatevi delicatamente lo yogurt e il cioccolato fuso, mescolando dal basso verso l'alto.*
TAGLIATE *le pere a metà per il lungo, eliminate il picciolo e i semi ma non la buccia, quindi tagliatele a fette sottili.*
DISTRIBUITE *in 4 bicchieri le briciole di frolla, la mousse al cioccolato e le pere. Servite subito.*

TABELLA DI MARCIA

1 Preparate la **mousse** al cioccolato e lasciatela raffreddare.
2 Pulite e cuocete il **sedano rapa**.
3 Lessate i **broccoli** e frullate il sedano rapa in crema.
4 Mondate le **erbette** e stufatele.
5 Cuocete la **frolla** e lasciatela intiepidire.
6 Rosolate il **filetto** e servitelo caldo.

Foto ingredienti di 123rf

Tagliatelle con ragù bianco al topinambur

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **350 g** tagliatelle
- **300 g** polpa di vitello macinata
- **70 g** topinambur

latte – burro – farina – alloro
brodo vegetale – sale

MONDATE *il topinambur, tagliatelo a dadini e rosolatelo in padella con una noce di burro per 5′.*
INFARINATE *leggermente la carne, unitela nella padella con il topinambur e dopo 1′ sfumate con un mestolo di brodo e uno di latte; cuocete per un paio di minuti, poi spegnete.*
PORTATE *a cottura le tagliatelle in acqua bollente salata profumata con una foglia di alloro, scolatele, trasferitele nella padella con il ragù e mescolate bene.*
SERVITELE *subito ben calde.*

Al bicchiere

Pranzi e cene si fanno più sostanziosi con carni generose e verdura e frutta che hanno gli aromi maturi del primo autunno: tutti sapori che stanno bene con vini di carattere e piuttosto ricchi.

SPUMANTE Conegliano Valdobbiadene Superiore Extra-dry San Giuseppe Prosecco in purezza con netto residuo zuccherino. È una scelta agile dall'aperitivo all'insalata di calamari, dalla frittata alla crema di sedano rapa. 10 euro.

BIANCO Fiano di Avellino Vadiaperti Bianco irpino temprato da terreni tufacei: morbido, sapido e vitale, è il vino per il riso con il pesce, il radicchio e per le tagliatelle. 12 euro.

ROSSO Veneto "Palladiano" Tai rosso La Giareta – Marcato Setosità ma con una bella trama tannica e una sfumatura di rovere in questo suadente Tocai rosso dei Colli Berici. Dedicato alle tagliatelle e, soprattutto, ai medaglioni di maiale. 12 euro.

DOLCE Malvasia delle Lipari Hauner La vendemmia tardiva concentra i profumi dell'uva e dà un vino dolce e profondo, da degustare a fine pasto da solo o con i nostri dolci. 20 euro.

Scelti per voi *da Samuel Cogliati*
www.possibiliaeditore.eu

Frittata di zucca e cavolini

TEMPO 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **200 g** cavolini di Bruxelles
- **200 g** polpa di zucca
- **30 g** grana grattugiato
- **6** uova

burro – salvia
sale

RIDUCETE *la zucca a cubi grossi e tagliate a metà i cavolini, stufate tutto in padella con una noce di burro e un pizzico di sale, con il coperchio, per 10-12′.*
APRITE *le uova in una ciotola e sbattetele con un pizzico di sale, 7-8 foglie di salvia spezzettate e il grana, poi versatele nella padella (la nostra ha diametro 24 cm) sopra alle verdure e proseguite la cottura a fuoco basso senza coperchio per 8′, voltandola a metà cottura; per farlo aiutatevi con un piatto piano, appoggiatelo a mo' di coperchio, poi voltate la padella velocemente in modo che la frittata si adagi sul piatto e fatela scivolare nuovamente nella padella sul lato opposto.*
SERVITE *completando con foglie fresche di salvia.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se utilizzate una padella con un diametro di 24 cm, otterrete una frittata piuttosto spessa. Se la preferite più sottile usatene una più ampia e diminuite il tempo di cottura di un paio di minuti.*

Radicchio all'aceto e culatello

TEMPO 10 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **350 g** radicchio rosso
- **120 g** culatello a fette

aceto di mele
sale – pepe

TAGLIATE *il radicchio a striscioline per il lungo, conditelo con un pizzico di sale, una macinata di pepe e un paio di cucchiai di aceto; lasciatelo marinare per 5′.*
SCALDATE *una piastra in ghisa o una padella antiaderente, quindi grigliatevi il radicchio per 3-4′.*
ACCOMODATELO *in un piatto e distribuitevi sopra il culatello.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, per evitare che il culatello si scaldi acquistando un sapore molto intenso, il radicchio va servito tiepido o a temperatura ambiente.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***13 luglio***

TABELLA DI MARCIA

1 Rosolate in padella la **zucca** e i cavolini di Bruxelles.

2 Cuocete il **topinambur**, poi stufatelo nella sua padella con la carne.

3 Sbattete le **uova** e versatele sopra zucca e cavolini per preparare la frittata.

4 Marinate e grigliate il **radicchio** e lasciatelo intiepidire.

5 Preparate il **ragù** e tenetelo da parte.

6 Lessate la **pasta**, scolatela e conditela con il ragù.

20
MINUTI
Frittata di zucca
e cavolini
20
MINUTI
Tagliatelle con ragù
bianco al topinambur
10
MINUTI
Radicchio all'aceto
e culatello
TUTTO
PRONTO IN
35
MINUTI

LA CUCINA ITALIANA PER

NEFF

La più classica delle cotture diventa facile, veloce e pratica grazie alla tecnologia NEFF

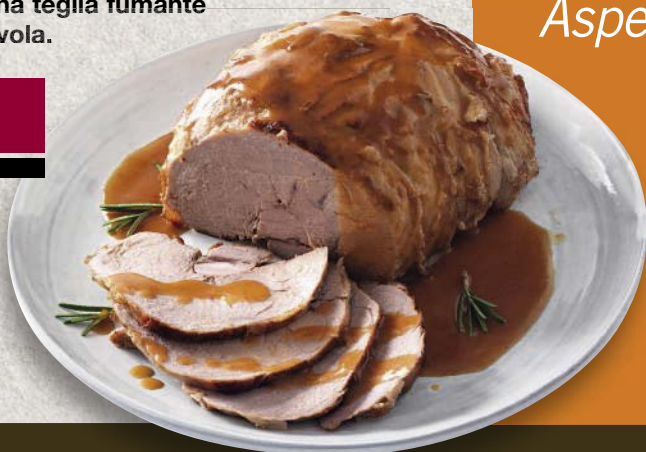
I FORNI NON SONO PIÙ QUELLI DI UNA VOLTA, SONO MOLTO MEGLIO!

Quando arriva l'autunno, arriva il momento di riaccendere il forno e di portare in tavola sontuose paste al forno, gratin dalla crosticina croccante, pani fragranti e soffici dolci. Si ha voglia di comfort food, delle ricette della tradizione e di sperimentare nuovi sapori, ma troppe spesso questo sembra in contrasto con il bisogno di praticità, velocità e la responsabilità di nutrire la famiglia con cibi buoni, ma soprattutto sani.

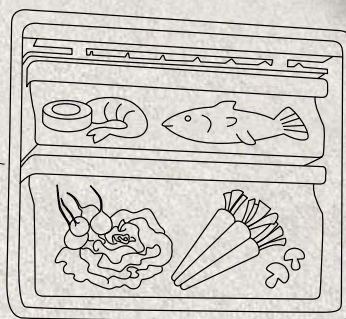
Oggi non è più così, perché i forni non sono più quelli di una volta: si riscaldano in un lampo, cuociono su più livelli, per risparmiare tempo ed energia, rendono i cibi croccanti anche senza grassi, grazie al vapore e soprattutto si puliscono da soli a fine lavoro. Senza dover mescolare, puntare timer e consultare ricettari, basta infornare e selezionare il giusto programma – e per chi è alla prime armi, fanno pure tutto in automatico scegliendo potenza e durata della cottura. Usare il forno tutti i giorni e preparare sempre piatti diversi è diventato più pratico che accendere i fornelli o il microonde, più salutare e più soddisfacente – **perché non c'è niente di meglio dei sorrisi di chi ami davanti ad una teglia fumante al centro della tavola.**

ACCENDETE I FORNI!

Aspettiamo le vostre ricette!

Se non ci fosse bisognerebbe inventarlo!
L'arrosto della domenica ha il sapore della cucina della nonna, dei pranzi con la tovaglia buona, ma è anche una soluzione dannatamente pratica e moderna – cosa c'è di meglio di un comfort food che si cucina praticamente da solo? L'arrosto è un grande classico che si reinventa ogni domenica: vogliamo vedere la tua ricetta!

FULLSTEAM DI NEFF È NUOVO: PER CUOCERE AL FORNO, IN MODO CLASSICO, AL VAPORE O IN MODALITÀ COMBINATA, IN MANUALE O IN AUTOMATICO, DALL'ANTIPASTO AL DESSERT

CON IL VAPORE, CUCINA SANA MA SAPORITA

Il vapore dà una marcia in più alla cottura: regala nuovi sapori, rende i piatti **croccanti all'esterno ma morbidi e gustosi all'interno**, ed in più permette una cucina sana ma saporita, che rende vivace il colore ed il sapore anche di verdure e pesce.

UNA CENA INTERA, NEL FORNO

Vuoi preparare tutte le portate del tuo menu contemporaneamente? Il sistema CircoTherm® distribuisce il calore in modo mirato sugli alimenti nei singoli ripiani del forno **senza che i sapori si trasferiscano o mescolino tra di loro**. Puoi cuocere, grigliare, arrostire... e si può perfino aprire la porta senza causare dispersione di calore.

IL FORNO SI PULISCE DA SOLO

Nessun miracolo, non serve più pulire il forno (che noia!) ma basta schiacciare un tasto. Senza fatica, additivi chimici e senza perdite di tempo, ma solo con il calore, il sistema di autopulizia pirolitica **incenerisce lo sporco a 500°C** in pochi minuti e in modo completamente automatico. Basterà passare un panno a forno freddo e voilà, pronti per ricominciare!

VUOI VEDERE IL TUO ARROSTO SULLA RIVISTA? FAI COSÌ!

È ora di accendere il forno, cucinare il tuo arrosto e stupire la redazione de La Cucina Italiana

I cinque che ci riusciranno parteciperanno ad un evento esclusivo con il nostro chef in cui realizzeremo insieme un servizio per la rivista.

Dai sfogo alla tua creatività o punta tutto sul tuo cavallo di battaglia: stupiscici con il tuo arrosto!

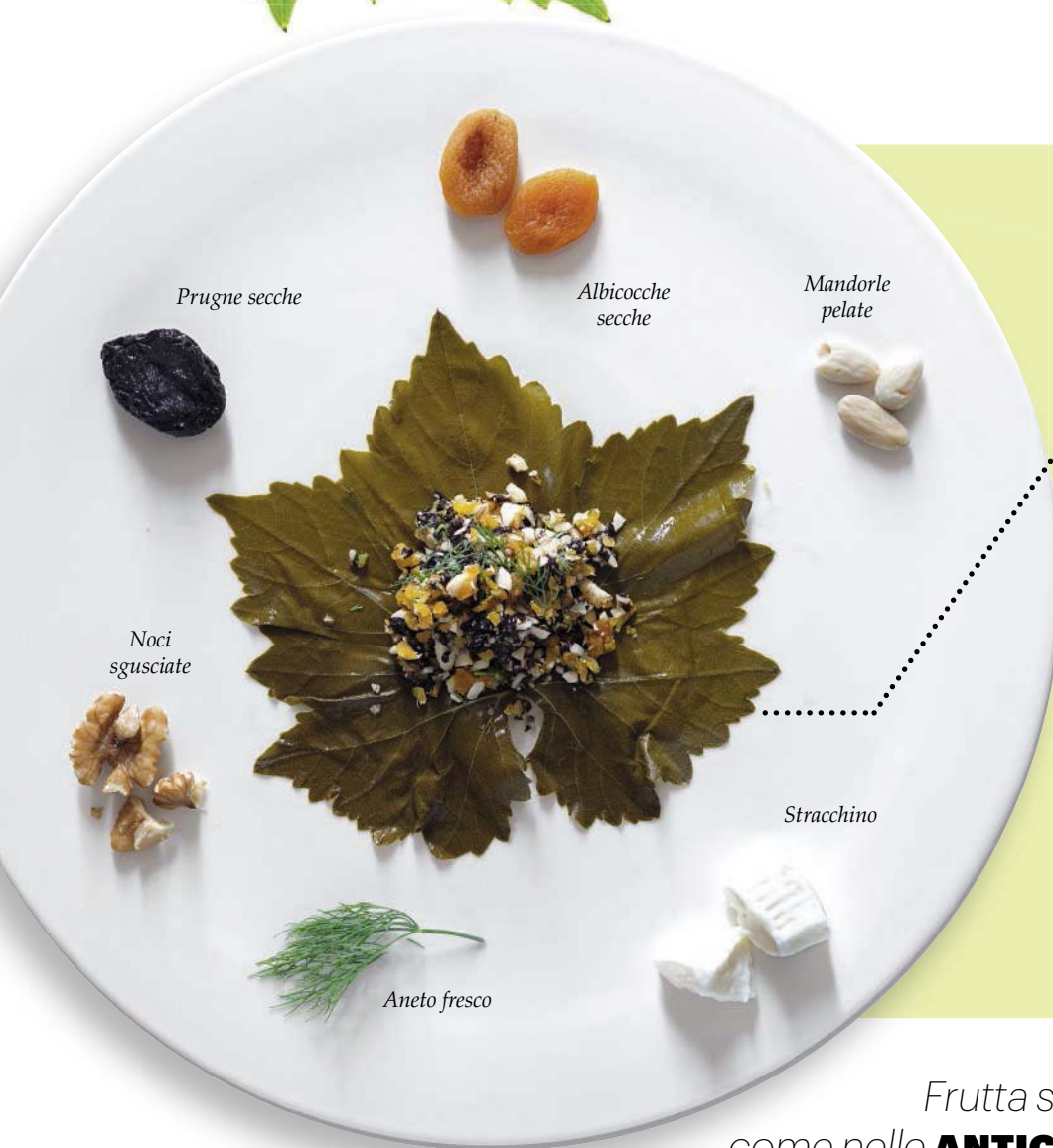
Scatta una foto alla tua ricetta (basta un cellulare!) e descrivila in una riga.

Selezioneremo le cinque ricette più interessanti, creative, scenografiche... e porteremo a Milano i cinque lettori che le hanno inviate. Durante una giornata-evento, cucineremo insieme e scatteremo un vero servizio fotografico che verrà pubblicato sul numero di Dicembre.

SCOPRI IL REGOLAMENTO COMPLETO SU WWW.LACUCINAITALIANA.IT

Sapori in FOGLIA

I *dolmades*, involtini in foglie di vite, sono un classico della cucina greca. Presto fatti, belli da vedere e saporitissimi, sono ideali per portare a tavola la **STAGIONE DELLA VIGNA**. Noi li abbiamo interpretati con sei inediti ripieni

RICETTE WALTER PEDRAZZI **TESTI** AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Aromatici

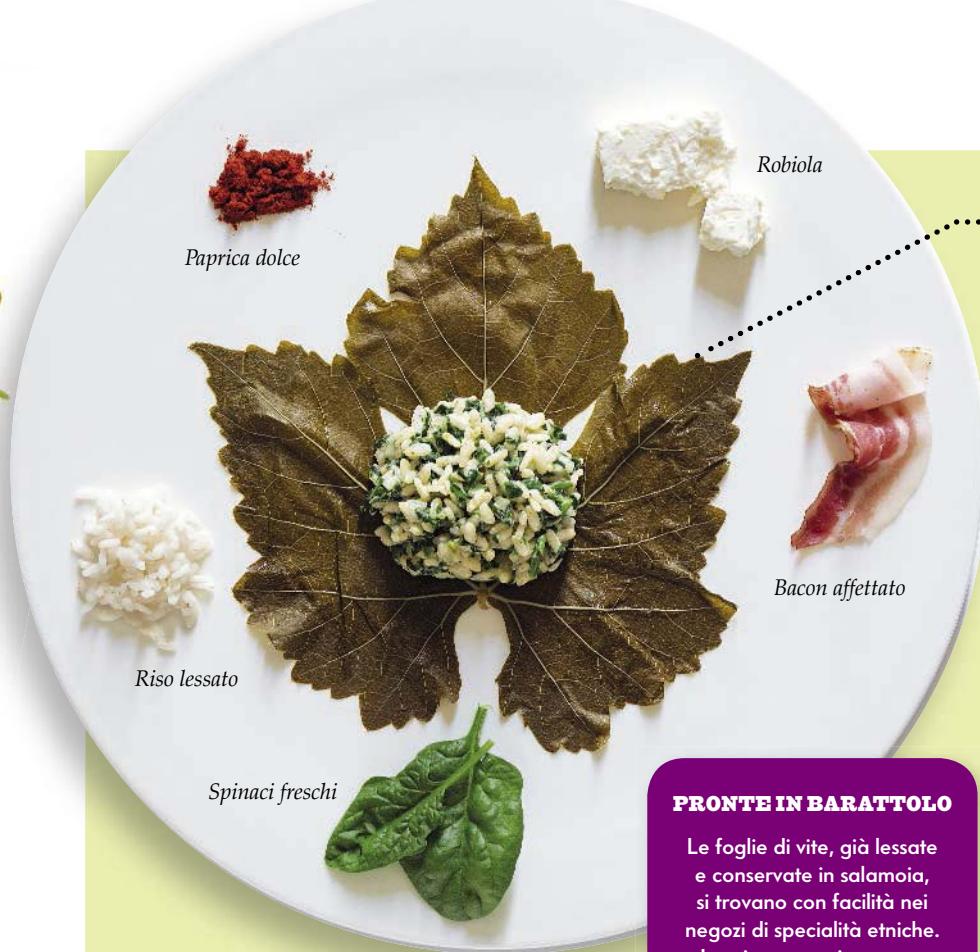
CON FRUTTA SECCA

per 8 involtini

140 g stracchino
50 g mandorle pelate
25 g noci sgusciate
16 albicocche secche
8 prugne secche snocciolate
8 foglie di vite – aneto fresco
grana grattugiato – sale

Tritate tutta la frutta secca con un ciuffo di aneto. Allargate le foglie di vite e distribuitevi al centro il trito, salate e chiudete a involtino. Fondete lo stracchino e versatelo nei piatti, sistematevi sopra gli involtini, quindi spolverizzate la superficie con il grana e infornate a 200 °C per un paio di minuti, fino a doratura. Sfornate e servite.

Fotografia di 123rf

Frutta secca e noci con il salato, come nelle **ANTICHE CUCINE** *di corte*

Affumicati

CON RISO E SPINACI

per 8 involtini

***250 g** spinaci già mondati*
***160 g** riso lessato – **100 g** robiola – **8** fette di bacon – **8** foglie di vite – paprica dolce aglio – olio extravergine – sale – pepe*

Appassite gli spinaci in padella con uno spicchio di aglio e un filo di olio per 2', sgocciolateli, eliminate l'aglio e sminuzzateli. Amalgamate la robiola con un pizzico di paprica e sale, unitevi gli spinaci e il riso (ripieno). Allargate le foglie di vite, distribuitevi al centro il ripieno e chiudete a involtino. Avvolgete gli involtini nel bacon e arrostiteli in una padella per 3-4'. Serviteli con una macinata di pepe.

PRONTE IN BARATTOLO

Le foglie di vite, già lessate e conservate in salamoia, si trovano con facilità nei negozi di specialità etniche. In primavera, si possono usare i pampini freschi: sarà sufficiente scottarli brevemente per renderli morbidi e malleabili. Seguite le nostre ricette e poi sperimentate, ricordando che questi fagottini sono un'idea geniale per dare nuova vita a piccoli avanzi.

Orientali

CON CAROTE E SPEZIE

per 8 involtini

***250 g** carote – **150 g** panna acida o yogurt **60 g** burro – **30 g** uvetta **20 g** mandorle a lamelle – **8** foglie di vite curcuma in polvere – coriandolo in polvere peperoncino in polvere – sale*

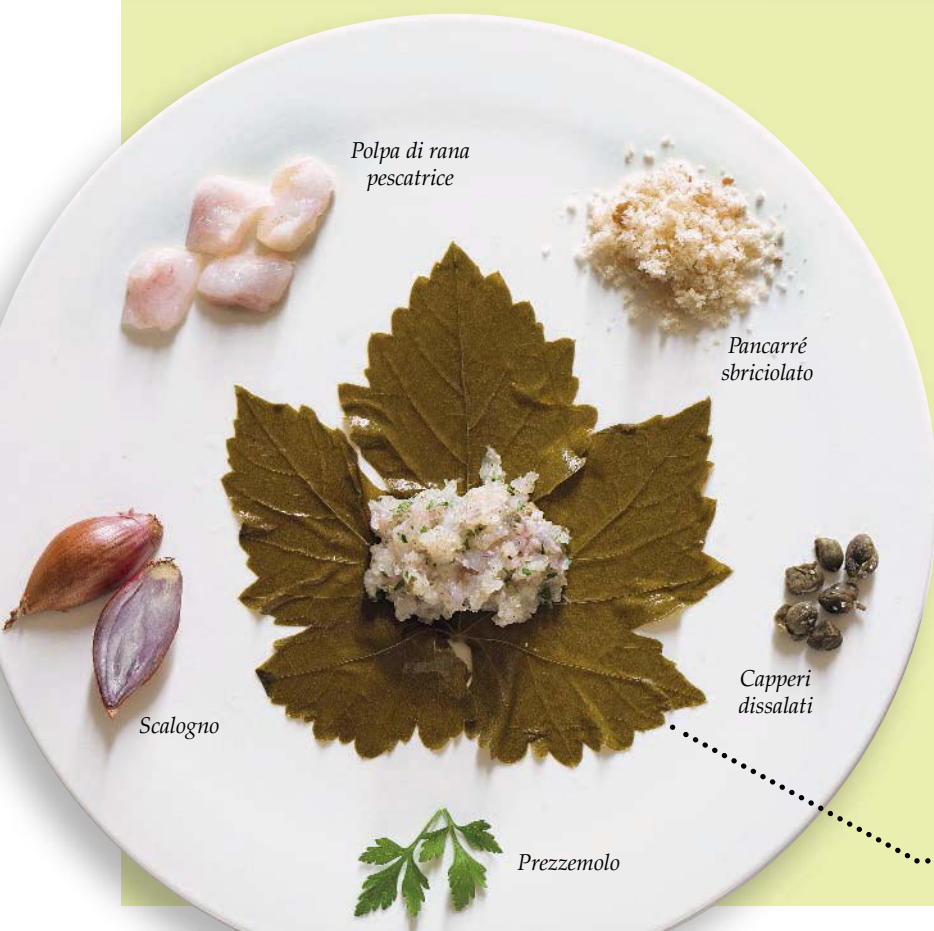
Mondate e affettate le carote, stufatele con una noce di burro, le mandorle, l'uvetta, un pizzico di sale, di peperoncino, di curcuma, di coriandolo e 70 g di acqua, per 10-12'. Frullate ottenendo un ripieno e distribuitelo sopra le foglie di vite, quindi chiudetele a involtino. Rosolateli in padella con il burro a fuoco vivace per 1-2'. Sgocciolateli e serviteli con una cucchiaiata di panna acida o di yogurt.

Croccanti

CON PESCE

per 8 involtini

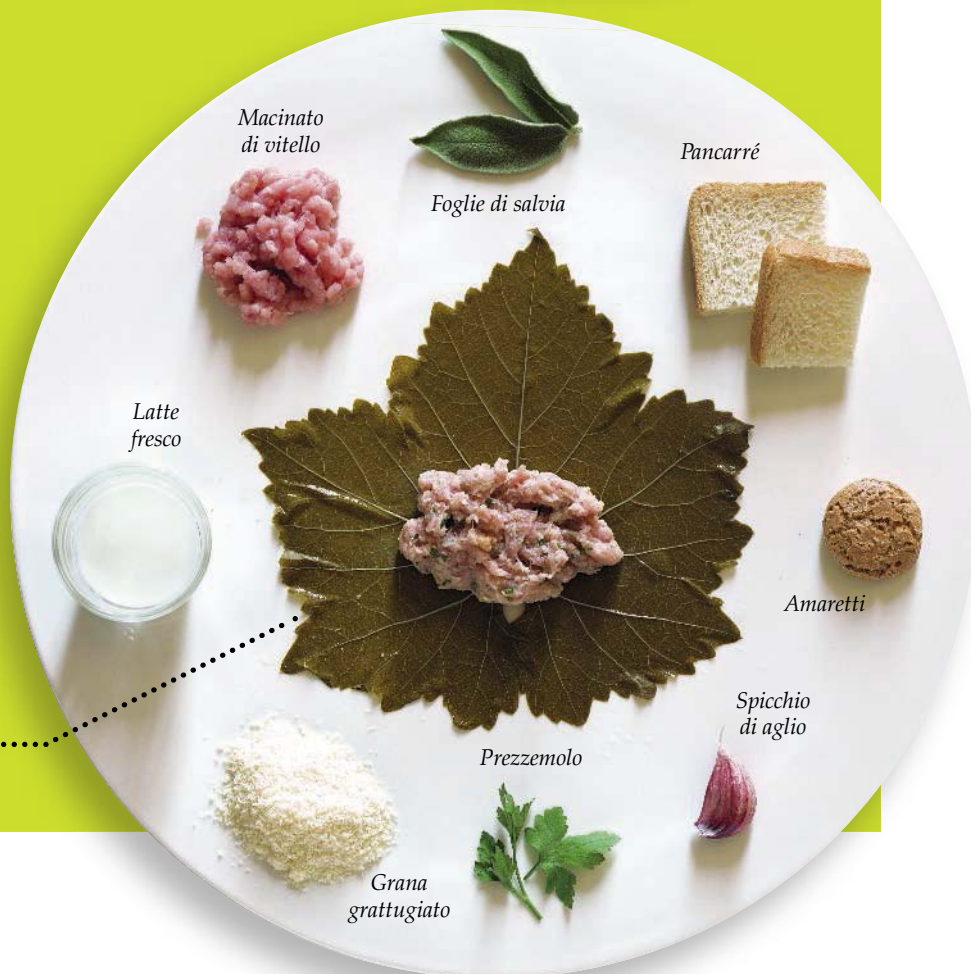
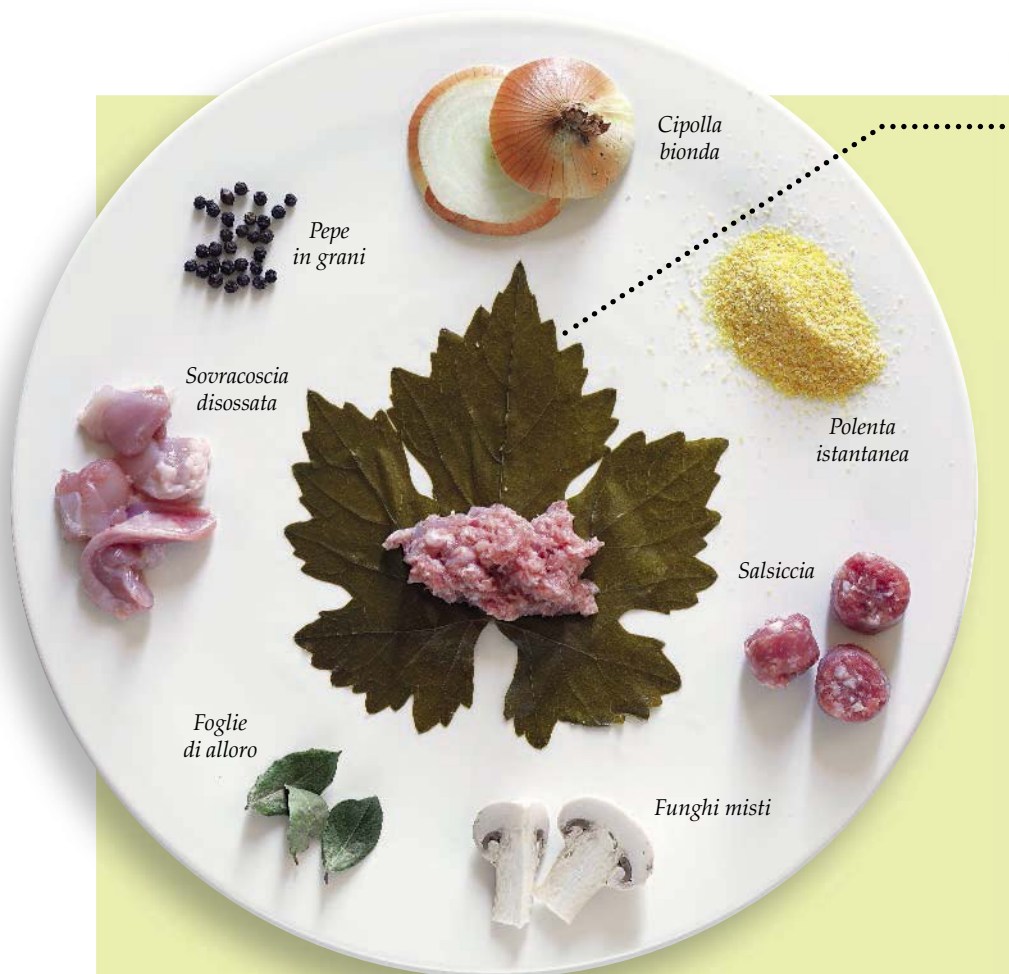
***250 g** polpa di rana pescatrice*
***50 g** pancarré – **8** foglie di vite*
***1/2** scalogno mondato – capperi dissalati*
prezzemolo – olio extravergine – sale – pepe

Sminuzzate la polpa della rana pescatrice. Tritate alcuni capperi, un ciuffo di prezzemolo e lo scalogno; unite tutto e condite con sale, pepe e un filo di olio. Allargate le foglie di vite, distribuitevi al centro il ripieno e chiudetele a involtino. Tritate il pancarré e conditelo con un cucchiaio di olio, un pizzico di sale e pepe, un ciuffo di prezzemolo tritato. Oliate leggermente gli involtini, passateli nel pane e infornateli a 200 °C per 2-3'. Serviteli caldi.

Classici

CON VITELLO E AMARETTI

per 8 involtini

***250 g** macinato di vitello – **50 g** latte – **50 g** burro*
***8** foglie di vite – **2** amaretti – **1** fetta di pancarré*
salvia – prezzemolo – grana grattugiato
aglio – sale – pepe

Tritate un ciuffo di prezzemolo e 1/2 spicchio di aglio. Ammorbidite il pancarré nel latte, poi unitevi il macinato, il prezzemolo, l'aglio, un cucchiaio di grana, gli amaretti sbriciolati, un pizzico di sale e pepe e amalgamate il composto. Distribuite la carne nelle foglie di vite e chiudetele a involtino. Rosolateli in padella con il burro e foglie di salvia per 5'. Serviteli con il burro e la salvia croccante.

Rustica coppia **ALPINO-MEDITERRANEA** *in un mini antipasto con polenta e funghi*

Autunnali

CON SALSICCIA

per 8 involtini

***300 g** funghi misti puliti*
***150 g** 1 sovracoscia di pollo – **120 g** salsiccia*
***100 g** latte – **40 g** polenta istantanea*
***8** foglie di vite – **1/2** cipolla mondata*
concentrato di pomodoro – alloro – pepe
vino bianco – olio extravergine di oliva – sale

Spellate e disossate la sovracoscia, poi spellate la salsiccia e tritatele insieme. Distribuite la carne nelle foglie di vite e chiudetele a involtino. Scaldate 200 g di acqua con il latte e una piccola presa di sale; al bollore versatevi la farina per polenta e cuocete per circa 8'. Tritate la cipolla, stufatela in un velo di olio, con una foglia di alloro e i funghi per 1'; unitevi 1/2 cucchiaino di concentrato, pepe e sfumate con 2-3 cucchiai di vino. Aggiungete gli involtini, bagnateli con poca acqua, coprite e cuocete per 7'. Serviteli con i funghi e la polenta.

Come si fa

STENDETE la foglia con la punta rivolta verso l'alto. Accomodate al centro una noce di ripieno e rimboccate verso l'interno i due lembi laterali. Afferrate l'estremità inferiore, avvolgetela intorno al ripieno, poi arrotolate dal basso verso l'alto ottenendo un involtino: in questo modo risulterà chiuso anche lateralmente e il ripieno non potrà fuoriuscire. La quantità di ripieno va dosata secondo la misura delle foglie.

Nel microonde

GLI INVOLTINI gratinati in forno si possono anche cuocere nei moderni microonde, con la funzione grill.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***22 luglio***

LO STILE IN TAVOLA

Mini vassoi bianchi Alessi.

Sulla riva delle spezie

DUE COCKTAIL UNITI DALL'**ELEGANZA DELLE NOTE ACIDULE** CHE TAGLIANO LA DOLCEZZA E MOLTIPLICANO LE POSSIBILITÀ DI ABBINAMENTO

COCKTAIL DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE **TESTI** ANGELA ODONE
FOTO RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

DISSETANTE
Adatto a tutte le ore del giorno. Da provare soprattutto con le crostate di frutta

analcolico

STRUTTURATO
Da sperimentare l'accostamento con formaggi stagionati. Oppure, in modo classico, con la pasticceria secca

alcolico

SHAKED GLACÉ

Ingredienti per 1 cocktail
***6 cl** Gin Mare – **1 cl** succo di limone – **1 cl** vermut Cinzano Extradry – **1** cucchiaino da tè colmo di crema di marroni*

Raccogliete nello shaker tutti gli ingredienti, mescolate in modo da sciogliere la crema di marroni e poi shakerate aggiungendo il ghiaccio. Filtrate in una coppa e decorate con un pezzetto di stecca di cannella. Servirà ad arricchire il cocktail con una profumata nota olfattiva.

POLSKA

Ingredienti per 1 cocktail
***6 cl** succo di lychee – **4** lamponi freschi – fava tonka bibita gassata al limone*

Shakerate energicamente 4 lamponi e il succo di lychee con ghiaccio, in modo che i lamponi si rompano leggermente; versate tutto nel bicchiere e colmatelo con la limonata. Completate con una grattugiata di fava tonka oppure con un pizzico di polvere di liquirizia.

il profilo sapore
- FRUTTATO
- DOLCE ACIDULO

*Questi drink sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il **2 luglio***

Dolce senza peccato

POCO BURRO E **POCO ZUCCHERO, NIENTE PANNA**: QUESTA VOLTA LA BONTÀ COINCIDE CON IL PIACERE DI MANTENERSI IN FORMA

A CURA DI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

"Scrittori alla *tavola dei buongustai*. Una rubrica di *La Cucina Italiana* dal 1929 al 1933". Così si intitola la tesi di laurea di Sara Zoppi, dedicata ai **personaggi della cultura** che hanno contribuito con le loro ricette ai primi numeri della nostra rivista.

SARA LA ACCOMPAGNA CON UN TÈ ALLA VANIGLIA

PRONTO IN 60 MINUTI

IL LETTORE IN REDAZIONE

SARA ZOPPI Giovane lettrice de *La Cucina Italiana*, la conosce già molto bene: si è infatti appena laureata in Comunicazione con una tesi dedicata alla nostra rivista negli anni 1929-33. "Noi italiani abbiamo fatto della tavola una storia, che ruota intorno alla **convivialità**", dice. Proprio durante i suoi studi si è appassionata anche al gesto della cucina e, sull'onda dell'entusiasmo, si è cimentata ai fornelli, soprattutto per sua soddisfazione e per condividere i risultati con gli amici.

Alla pagina seguente i passaggi per realizzare la ricetta

LA RICETTA

Torta alle castagne

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **865 g** latte parzialmente scremato
- **220 g** farina 00
- **70 g** farina di castagne
- **50 g** zucchero
- **8 g** lievito in polvere per dolci
- **10 g** burro

sale – vaniglia – rum – castagne

1 SETACCIATE *la farina di castagne e mescolatela con 180 g di farina 00 e un pizzico di sale.*

2 FATE *la fontana e unite nel centro 20 g di zucchero, il lievito e il burro fuso, infine 115 g di latte; mescolate fino a ottenere un impasto.*

3 LAVORATELO *finché non prende forza, staccandosi bene dalle mani e dal piano. Lasciatelo riposare intanto che procedete.*

4 STEMPERATE *40 g di farina con mezzo bicchiere di latte, preso dai 750 g rimasti. Scaldate, mescolando, finché la crema non comincia a rapprendersi, poi unite il resto del latte, 30 g di zucchero e un baccello di vaniglia aperto per il lungo. Cuocete per 8-10′.*

5 VERSATE *la crema in una ciotola, togliete la vaniglia e lasciatela raffreddare.*

BUONI CONSIGLI

Reimpastate i ritagli di pasta dopo aver ottenuto i dischi e stendeteli nuovamente: ritagliatevi dei **“biscotti”**, da utilizzare per guarnire la superficie del dolce. Per la guarnizione, poi, potete utilizzare castagne semplicemente lessate, sciroppate o anche marron glacé. Se volete rendere il dolce più ghiotto, spezzettate i marron glacé anche nella crema.

6 DIVIDETE *la pasta in 3 parti, stendetela a 2-3 mm di spessore, poi ritagliatevi 3 dischi di 18 cm di diametro. Cuoceteli in forno a 165 °C per 7′, voltandoli dopo 5′.*

7-8 SPENNELLATE *i dischi con un po' di acqua e rum, poi farciteli con la crema e sovrapponeteli (potete aiutarvi con un anello, per mantenere meglio la forma della torta). Decoratela a piacere, con castagne intere.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **20 luglio**

MIELE

Ingredienti genuini, cotture perfette, uno chef e cinque vincitori

L'ARTE DELLA SEMPLICITÀ

A**d Appiano in provincia di Bolzano,** fra vigneti, dolci vallate e ripidi pendii, sorge **Miele Italia**. Qui, nell'elegante showroom ***Miele*** si sono incontrati i cinque fortunati prescelti fra i molti che hanno partecipato all'iniziativa **#cucinaconmiele** e hanno avuto l'onore di assistere a uno straordinario corso di cucina del grande chef stellato **Norbert Niederkofler.** Lo chef ha cucinato seguendo la sua filosofia basata sul perfetto matrimonio fra purezza degli ingredienti e miglior metodo di cottura; non è un caso se ha scelto gli elettrodomestici Miele! Ecco cosa ha raccontato Norbert ai presenti: ***'Il mio obiettivo è quello di portare la natura nel piatto. Ogni alimento deve essere buono e cotto al meglio per mantenere il suo sapore ben definito. Solo così si realizzano grandi portate.'*** Le verdure arrivano da un maso altoatesino e sono state cotte nel forno a vapore **Miele**, trasformandosi in un trionfante bouquet di gusti e colori che all'assaggio ha lasciato tutti a bocca aperta. **Ecco la ricetta in esclusiva per voi!**

PARTECIPA ALLA SFIDA!
Hai tempo fino al 19 ottobre.
Manda la tua ricetta autunnale a ***contest@lacucinaitaliana.it***
Il prossimo fortunato potresti essere tu!
Leggi il regolamento ***www.lacucinaitaliana.it***

Raffaella, Verena, Thomas, Susanna e Sabrina: i cinque fortunati con Norbert Niederkofler

LA RICETTA

LE VERDURE DELLA TERRA

Ingredienti per 4 persone:

200 g amaranto - 125 g mascarpone
125 g panna acida
12 mandorle di terra (cipero dolce)
8 carotine baby dell'orto - 8 zucchine baby dell'orto - 4 rapanelli - 1 rapa gialla - 1 rapa rossa
1 rapa bianca - olio di semi - olio di vinacciolo
limone - aceto - sale

LESSATE l'amaranto in una pentola in 1 litro di acqua fredda salata e spegnete quando il liquido sarà evaporato del tutto poi stendetelo su una teglia coperta di carta da forno e infornate con il programma ***Essiccazione*** a 70 °C per circa un'ora.
TAGLIATE le rape a rondelle con la mandolina o l'affettatrice. Riponetele separatamente in sacchetti per la cottura sottovuoto con il loro succo fuoriuscito e un cucchiaio di aceto. Cuocetele nel forno a vapore **Miele** a 90 °C per 8-9'.
RAFFREDDATE i sacchetti in acqua fredda.
SFORNATE l'amaranto, spezzettatelo e friggete le cialde ottenute in abbondante olio di semi a 170 °C.
MESCOLATE la panna acida e il mascarpone.
EMULSIONATE olio di vinacciolo, succo di limone e un pizzico di sale, ottenendo una citronette.
AFFETTATE i rapanelli finemente e tuffateli in acqua molto fredda.
CUOCETE le carote e le zucchine baby nel forno a vapore **Miele** a 100 °C per 1'.
DISTRIBUITE nei piatti la crema al mascarpone e panna, accomodatevi sopra le verdure, le chips di amaranto, le mandorle e completate con la citronette.

LA CUCINA DI OLDANI

La nobiltà della castagna

TESTO E RICETTA DAVIDE OLDANI
A CURA DI LAURA FORTI
PREPARAZIONE DAVIDE NOVATI
RITRATTO PAOLO BRAMATI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

LO STILE IN TAVOLA

Fondo De Castelli; frullatore Braun, casseruola Moneta.

SEMPLICEMENTE ARROSTITA È SPESSO ASCIUTTA. EPPURE È UN INGREDIENTE CHE SA INTERPRETARE **MOLTI RUOLI**, DAL DOLCE AL SALATO

Foto ingrediente 123rf

Quando ero piccolo, la mia mamma appoggiava sempre qualche castagna sulla stufa, insieme alle bucce dei mandarini; si cuocevano pian piano, prendendo il profumo dell'agrume. Ma allora ***le caldarroste non mi piacevano***, le trovavo sempre troppo asciutte, farinose. Ho iniziato ad apprezzarle solo quando le ho introdotte nella mia cucina. Per prima cosa le ho rese ***vellutate e morbide***. Per esempio, preparo una crema lessando le castagne con un goccio di aceto e due foglie di alloro, poi le frullo con acqua e poca panna; le servo con una fettina di lardo e una salsa a base di aceto e zucchero, in questo modo emerge il loro profumo di bosco e il sapore dolce, con una consistenza gradevole. La farina di castagne invece mi serve per fare la pasta, mentre in tema di golosità ***apprezzo soprattutto il marron glacé***: se è ben fatto è davvero ottimo. Abbinato alla bottarga, che è così salata e persistente, il suo opposto, e profumato con scorza di agrumi, come suggeriva la mamma, è eccezionale.

LO CHEF DAVIDE OLDANI Ideatore della Cucina POP
Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).

Aria di bosco d'autunno in una **SCHIUMA** *delicata*

Stracci di grano con fonduta e castagne

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore e 15'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **280 g** panna fresca – **120 g** farina 00
- **80 g** farina di grano saraceno
- **80 g** formaggio tipo bitto
- **60 g** foglie di verza
- **20 g** farina di castagne
- **10 g** lecitina di soia – **4** castagne arrostite
- olio extravergine di oliva – sale – pepe

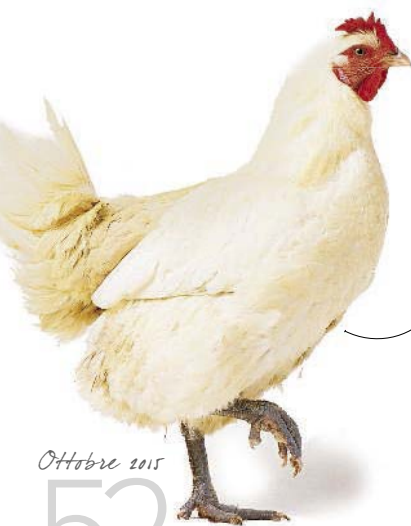
1 ELIMINATE *la costa più dura delle foglie di verza, tagliatele a pezzi e tuffatele in acqua bollente salata per 2-3'. Sgocciolatele e stendetele su una teglia con un filo di olio, sale e pepe. Infornatele a 60 °C per 2 ore, finché non saranno croccanti.*
2 PASSATE *al setaccio la farina di grano saraceno, unitela alla farina 00 e impastate con 100 g di acqua, un filo di olio e un pizzico di sale, fino a ottenere un impasto morbido. Fatelo riposare coperto per 30'.*
3 STENDETE *la pasta e tagliatela a quadratini. Tagliate a pezzetti il bitto e fondetelo in una casseruola con 130 g di panna, per 5'.*
4 SCALDATE *150 g di panna con 300 g di acqua: al bollore unite la farina di castagne e cuocete per 5', aggiungete un pizzico di sale, quindi la lecitina di soia e frullate per incorporarla. Fate riposare per 15', infine frullate di nuovo, creando una schiuma.*
5 CUOCETE *la pasta e servitela con il bitto fuso, le castagne arrostite sbriciolate, la verza croccante e la schiuma di castagne.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***9 luglio***

È bello sedersi insieme per il mezzogiorno di festa. E il pollo, con la sua **POLPA DELICATA E VERSATILE**, è il piatto più amato dagli italiani. Cinque ricette per stuzzicare la fantasia con preparazioni classiche, elaborate o esotiche, da valorizzare scegliendo esemplari ruspanti e razze pregiate

RICETTE DAVIDE NEGRI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE FEDERICO MILETTO
STYLING CECILIA CARMANA

PADOVANA
Si riconosce dal vistoso ciuffo di piume e dal portamento elegante. La carne è simile a quella del fagiano o della faraona. È un presidio Slow Food.

DOMENICA, IL POLLO *è in tavola*

BRESSE GAULOISE
Dal 1957 si fregia del marchio Doc. È una delle più antiche razze francesi e le sue carni sono eccellenti. Ha il piumaggio bianco, le zampe blu e la cresta rossa.

BIONDA PIEMONTESE
È una razza rustica allevata quasi in tutto il Piemonte per l'ottima qualità delle carni. La cresta rossa è diritta nel gallo, piegata di lato nella gallina. È un presidio Slow Food.

Foto Arch. Guido Tommasi Editore, 123rf

1 Pollo arrosto con patate

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 20'
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,3 kg 1 pollo pulito ed eviscerato
800 g patate tipo ratte
limone – rosmarino – salvia
olio extravergine di oliva
aglio – sale – pepe

LAVATE *bene la buccia delle patate, dividetele a metà e lessatele per 4' in acqua bollente, poi scolatele.*
DIVIDETE *un limone in spicchi. Farcite il pollo con gli spicchi di limone, un rametto di rosmarino e uno di salvia. Legate le zampe con lo spago da cucina in modo che il pollo mantenga la forma durante la cottura.*
DISPONETE *in una pirofila il pollo, massaggiate la pelle con sale e pepe, unite 2 spicchi di aglio con la buccia, le patate sbollentate e ungete generosamente tutto di olio.*
INFORNATE *a 200 °C per 1 ora e irrorate ogni tanto con il fondo di cottura.*
SFORNATE *il pollo, trasferitelo nel piatto di portata, raccogliete in una ciotolina a parte il fondo di cottura e servite a piacere con insalata. Decorate con rosmarino.*

Se non amate il limone, potete insaporire l'interno del pollo con senape e poco aglio

PATATE RATTE
Sono di forma allungata poco bitorzoluta. Di origine francese, hanno la buccia molto sottile, che diventa croccante in cottura. Il sapore ricorda quello della castagna. Potete sostituirle con patate novelle.

U.S.A STYLE
Negli Stati Uniti, questa è una ricetta classica. Per la posizione anomala del pollo, viene chiamato "Dancing chicken" o "Beer can chicken", perché viene cotto infilzato su una lattina di birra.

2

2 Pollo "in piedi"

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **1,3 kg** 1 pollo pulito ed eviscerato
- **100 g** acini di uva bianca
- **2** cespi di indivia belga
- **1** lattina di birra
- **1** finocchio
- aglio in polvere
- cipolla disidratata
- senape in polvere
- timo – zucchero di canna
- limone – olio extravergine di oliva
- paprica affumicata in polvere
- peperoncino in polvere – sale

RACCOGLIETE *in una ciotola un cucchiaio di aglio in polvere, un cucchiaio di cipolla disidratata, 30 g di zucchero di canna, un cucchiaio di senape in polvere, uno di paprica, le foglie di 3 rametti di timo e mezzo cucchiaino di peperoncino. Mescolate bene questo mix di spezie.*
MASSAGGIATE *il pollo con 20 g di sale, poi ricopritelo con il mix di spezie in polvere. Massaggiate anche l'interno del pollo con il mix e con un po' di sale.*
LAVATE *molto bene la lattina di birra ancora chiusa, poi apritela e inseritela nella parte posteriore del pollo. In questo modo il pollo avrà una solida base di appoggio e rimarrà in piedi durante la cottura.*
APPOGGIATE *il pollo con la lattina su una placca e infornate a 200 °C per 50'. Il calore si distribuirà uniformemente su tutta la superficie del pollo. Il vapore della birra si sprigionerà all'interno del pollo mantenendo le carni succulente, mentre l'esterno risulterà croccante.*
SFOGLIATE *l'indivia. Affettate molto sottilmente il finocchio, dividete a metà gli acini di uva (a piacere eliminate i vinaccioli) e condite tutto con olio, sale e succo di limone.*
SFORNATE *il pollo, appoggiatelo al centro del piatto di portata, intorno distribuite l'insalata di indivia e finocchio.*
PORTATE *il pollo "in piedi" in tavola per mostrarlo agli ospiti, ma poi dividetelo in porzioni in cucina eliminando la lattina.*

Il pak choi è un tipo di cavolo di origine cinese. Nella forma ricorda le bietole, il sapore è delicato e il profumo, a differenza di altre varietà, più gradevole

3 Zuppa di pollo all'orientale

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′ più 90′ di ammollo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **1,3 kg** 1 pollo pulito ed eviscerato
- **500 g** 4 cespi di cavolo cinese tipo pak choi
- **70 g** salsa di soia
- **60 g** mirin (liquore di riso)
- **50 g** zenzero fresco pelato
- **50 g** funghi shitake secchi
- **30 g** miso
- **1** cipolla bionda grande
- senape in polvere
- aceto di mele – brodo di pollo
- olio di arachide – aglio – sale

METTETE *in ammollo i funghi secchi in acqua per 2 ore.*
DIVIDETE *il pollo a pezzi, disponetelo con la polpa rivolta verso il basso in una pirofila velata di olio di arachide, salatelo e infornatelo a 200 °C per 30′.*
TRITATE *la cipolla e 2 spicchi di aglio.*
TRITATE *finemente anche lo zenzero.*
RACCOGLIETE *l'aglio, lo zenzero e la cipolla tritati in una casseruola che possa andare in forno con 2 cucchiai di olio di arachide e fate imbiondire sulla fiamma al minimo per 10′. Unite il pollo, bagnate con mezzo litro di brodo di pollo caldo, unite i funghi strizzati con un poco di acqua dell'ammollo, il mirin, la salsa di soia, il miso, 40 g di aceto e un pizzico di senape, riducete la fiamma e cuocete per 2-3′, poi infornate a 200 °C per 45′.*
MONDATE *il pak choi, dividete i cespi a metà nel senso della lunghezza e rosolateli in padella con un filo di olio per 2-3′ sulla fiamma viva, poi salate, unite un bicchiere di acqua e dopo 10′ spegnete.*
SERVITE *subito ben caldo.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il pak choi, i funghi shitake, il mirin e il miso si trovano comunemente in vendita nei negozi di specialità orientali.*

4 Pollo schiacciato e aglio al forno

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 20′
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,3 kg 1 pollo pulito ed eviscerato
4 teste di aglio
timo – burro – concentrato di pomodoro
rosmarino – menta – salvia – aglio
aceto di vino bianco
olio extravergine – sale – pepe

INCIDETE *con due tagli netti la schiena del pollo lungo tutta la colonna vertebrale in modo da asportarla completamente, poi aprite il pollo schiacciandolo con energia.*
FRULLATE *5-6 foglie di salvia, le foglie di qualche ciuffetto di rosmarino, le foglie di 3 rametti di timo e 4-5 foglie di menta, un cucchiaio di concentrato di pomodoro, un cucchiaio di aceto di vino bianco, uno spicchio di aglio sbucciato e un cucchiaio di acqua.*
DISTRIBUITE *il composto aromatico sul pollo schiacciato, salate e pepate.*
SCALDATE *una grossa casseruola velata di olio che possa andare in forno e cuocetevi il pollo dal lato della polpa per 5′ sulla fiamma viva.*
TOGLIETE *dal fuoco e inserite delicatamente tra la pelle e la polpa del pollo dei fiocchetti di burro.*
SPUNTATE *le teste di aglio, privatele solo della guaina più esterna, facendo attenzione a non far separare gli spicchi, ungetele di olio, salatele, pepatele e accomodatele nella casseruola con il pollo.*
INFORNATE *a 200 °C per 50′.*
SFORNATE *il pollo e servitelo subito accompagnando con le teste di aglio a parte.*

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **30 giugno***

CREMA DI AGLIO
La cottura in forno rende gli spicchi di aglio morbidissimi e molto delicati. Potete anche spremerli ottenendo una crema da spalmare su dei crostini.

4

Se aggiungete peperoncino fresco alle spezie, otterrete la versione "alla diavola"

ALTRE COTTURE
Potete lessare le patate per 40′ oppure cuocerle nel forno a microonde per 9′ a 900 W.

5

Per una crosta altrettanto croccante, ma più fine, sostituite i cornflakes con riso o quinoa soffiati

5 Pollo fritto con patate alla panna acida

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′ più 1 ora di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,3 kg 1 pollo pulito ed eviscerato
800 g patate di media grandezza
300 g farina più un po'
250 g latte di cocco
250 g latte vaccino
150 g panna fresca – **40 g** zenzero fresco
2 uova – cornflakes – aglio in polvere
limone – erba cipollina
olio di arachide – lime – sale – pepe

DIVIDETE *il pollo in pezzi, raccoglieteli in una ciotola capiente e bagnateli con 250 g di latte di cocco, insaporiteli con un cucchiaio di aglio in polvere, 40 g di zenzero fresco a tocchetti, sale e pepe. Sigillate la ciotola con la pellicola e fate marinare in frigo per 1 ora.*
LAVATE *la buccia delle patate, avvolgete ciascuna in un foglio di alluminio e infornatele a 200 °C per 40-45′.*
PREPARATE *una pastella sbattendo la farina, con le uova e il latte vaccino.*
INFARINATE *i pezzi di pollo, poi passateli nella pastella a infine nei cornflakes.*
FRIGGETELI *in abbondante olio di arachide bollente (150 °C) per almeno 10-12′. Scolate i pezzi di pollo fritto su carta da cucina e salate generosamente.*
MONTATE *la panna, unite un pizzico di sale, il succo di mezzo limone, una macinata di pepe e un trito fine di erba cipollina.*
APRITE *parzialmente il foglio di alluminio delle patate, tagliatele a metà per il lungo e farcitele con la panna. Decorate con una fettina di lime ed erba cipollina a rocchetti.*
SERVITE *subito il pollo fritto con le patate alla panna.*

Come dividere in porzioni il pollo arrosto

ACCOMODATE il pollo su un tagliere, sul dorso, tenetelo fermo con un forchettone e incidete con il coltello la pelle tra coscia e petto.

ALLONTANATE la coscia allargando il taglio così da staccare l'osso dal resto del corpo. Ripetete le stesse operazioni con l'altra coscia.

PRATICATE un taglio lungo lo sterno; inserendo la lama del coltello tra la cassa toracica e la polpa liberate un mezzo petto. Fate lo stesso con l'altra metà.

DIVIDETE a metà i due mezzi petti con un taglio trasversale leggermente inclinato e lasciate attaccate le ali.

SEPARATE i fusi dalle sovracosce tagliando nel punto in cui individuate la giuntura.

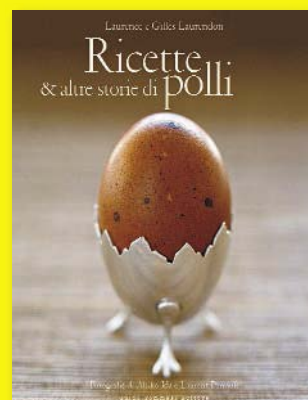
DISTRIBUITE su un vassoio gli 8 pezzi ottenuti: 2 fusi, 2 sovracosce, 2 mezzi petti, 2 ali a cui è attaccato un mezzo petto.

Foto R. Lettieri

LO STILE IN TAVOLA

Piatto del pollo arrosto e del pollo "in piedi" Ceramiche Nicola Fasano, salsiera ASA Selection, coltello Sambonet, casseruola della zuppa Wald e ciotolina Laboratorio Pesaro, tovagliolo Tassilarte, piatto dell'aglio e del pollo fritto Côté Table, vassoietto rettangolare Paola Paronetto, ciotolina della panna acida le terre di Jo, tovaglia La fabbrica del Lino.

Il libro

RICETTE & ALTRE STORIE DI POLLI
Ovaiole, da cova e tuttofare. Una sfilata variopinta delle varietà di gallina più belle e famose nel mondo. Con aneddoti, ricette e bellissime fotografie.
Guido Tommasi Editore
www.guidotommasi.it
€ 28

Tupperware®
leggero,
AL
VAPORE,
CON
GUSTO!
Micro Gourmet
Al vapore nel microonde
GUARDA il Video
www.tupperware.eu/
MicroGourmet
www.tupperware.it
Numero Verde
800-821053
You
Tube

L'antenato del frumento, protagonista della tavola dei Romani, è stato **RISCOPERTO** per il sapore pieno, i pregi nutrizionali e la vocazione a interpretare i piatti più diversi, dai primi ai dolci

ANTICO FARRO

RICETTE DAVIDE NEGRI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE MATTEO CARASSALE
STYLING CECILIA CARMANA

DAL SUO NOME LATINO "FAR" DERIVA IL TERMINE FARINA

1 Focaccia allo stracchino

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti più 1 ora e 30' di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- **400 g** stracchino
- **250 g** farina 00
- **250 g** farina di farro
- **50 g** olio extravergine di oliva
- **25 g** lievito di birra fresco

zucchero – sale – pepe – rosmarino

SCIOGLIETE *il lievito in 300 g di acqua, con un cucchiaino di zucchero. Mescolatevi la farina 00 e la farina di farro, aggiungete l'olio e, per ultimo, unite 10 g di sale. Impastate fino a ottenere un panetto e lavoratelo un po' più a lungo di un impasto normale, per rendere la pasta elastica: per la presenza del farro, poco ricco di glutine, il composto ha bisogno di essere sollecitato di più.*

LASCIATE *lievitare il panetto coperto in un luogo tiepido, per circa 1 ora.*
STENDETELO *poi in uno strato spesso 5-6 mm, ungetelo di olio e lasciatelo lievitare ancora per circa 30'.*
TAGLIATE *a pezzetti lo stracchino e disponetelo sopra la focaccia, salate e pepate, infornate a 200 °C per 20'.*
SERVITE *la focaccia tagliata a strisce, profumandola con rametti di rosmarino.*

2

cotto come un risotto

TRADIZIONALE
Si ispira alla "fregola con le arselle" sarda, la pasta di grano duro tipica dell'isola, che ricorda il cuscus

2 Farro alle arselle ed erbe aromatiche

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g arselle spurgate e lavate
350 g farro
aglio – scalogno
erba cipollina – prezzemolo
brodo vegetale – vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale

METTETE *le arselle in una casseruola con uno spicchio di aglio e un cucchiaio di olio, rosolatele per 2′ poi aggiungete un bicchiere di vino, coprite e cuocete finché non si aprono.*
TOGLIETE *le arselle dal liquido e filtrate il sugo di cottura.*
TRITATE *uno scalogno e fatelo appassire in 2 cucchiai di olio; tostatevi il farro e bagnatelo con il brodo, quindi cuocetelo in circa 30-35′, aggiungendo il brodo poco per volta, alternato al sugo di cottura delle arselle.*
SGUSCIATE *le arselle tenendone solo alcune con il guscio, per la decorazione.*
MANTECATE *il farro con un filo di olio e un trito di erba cipollina e prezzemolo, unendo alla fine le arselle sgusciate.*
AGGIUSTATE *di sale se occorre e servite decorando con le conchiglie tenute da parte.*

3 Frittata con farro e prezzemolo

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
100 g farro
100 g latte
20 g grana grattugiato
6 uova – prezzemolo tritato
olio extravergine di oliva
sale
pepe

LESSATE *il farro per circa 35' in acqua bollente salata, poi scolatelo.*
SBATTETE *le uova in una ciotola e mescolatele con il farro lessato, il grana, il prezzemolo, il latte, sale e pepe.*
VERSATE *metà del composto in una padella con un velo di olio caldo: mescolatelo leggermente finché l'uovo non comincia a rapprendersi, poi lasciate consolidare la frittata. Cuocetela per 2', voltatela e rosolatela anche sull'altro lato.*
CUOCETE *allo stesso modo il composto rimasto: otterrete due frittatine sottili.*
LA SIGNORA OLGA *dice che usando il farro già lessato, che si trova pronto in barattolo, la preparazione richiede solo 15 minuti.*

COMPLETA
Aggiungete verdure, prosciutto cotto o formaggio, per trasformarla in un sostanzioso piatto unico

3

lessato

4 Pastiera di farro

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
- **700 g** latte
- **250 g** ricotta
- **200 g** farro
- **150 g** burro
- **125 g** farina 00
- **125 g** farina di farro
- **100 g** zucchero di canna

50 g pinoli – **50 g** pistacchi sgusciati
4 tuorli – cannella – vaniglia
limone – acqua di fiori d'arancio
zucchero semolato – sale

METTETE *il farro in una casseruola con il latte, una stecca di cannella, un baccello di vaniglia aperto per il lungo, 2 scorze di limone e 3 cucchiai di zucchero semolato. Cuocete per circa 40′, spegnete, unite 2 tuorli e mescolateli; cuocete ancora per 2′.*
PROFUMATE *con qualche goccia di acqua di fiori d'arancio; togliete cannella, vaniglia e scorze di limone e fate raffreddare. Mescolate quindi il farro con la ricotta, unite i pinoli e i pistacchi (ripieno).*
MISCELATE *la farina 00 con la farina di farro e impastatele con il burro ammorbidito e un pizzico di sale. Aggiungete quindi lo zucchero di canna e 2 tuorli, ottenendo un panetto di frolla. Lasciatelo riposare per 30′.*
STENDETE *2/3 della frolla a 3-4 mm di spessore e foderate il fondo e i bordi di uno stampo tondo (ø 24 cm). Rifilate l'eccesso di pasta e riempite lo stampo con il ripieno.*
STENDETE *la pasta rimasta, ritagliatela a strisce e adagiatele a griglia sopra il ripieno, fissandole ai bordi dello stampo.*
INFORNATE *la pastiera a 180 °C per circa 50′. Sfornatela e lasciatela intiepidire prima di servirla.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***17 luglio***

LO STILE IN TAVOLA
Piatti EloCeramica.

Idee facili con il farro

Due snack golosi, per una merenda o uno spuntino, e un'insalata d'autunno ricca di proteine vegetali: per un pranzo alternativo

DOLCETTI DI FARRO SOFFIATO

Fondete separatamente in due casseruole 200 g di cioccolato fondente e 200 g di cioccolato bianco. Mescolatevi 140 g di farro soffiato biologico, dividendolo tra le due casseruole. Stendete i composti in due pirofile foderate di pellicola, in uno strato spesso circa 2 cm. Metteteli in frigo finché non si saranno rappresi, poi ritagliatevi dei quadrotti. Per 8 persone.

INSALATA DI FARRO CON LEGUMI E CARCIOFI

Mescolate 240 g di legumi e cereali misti lessati sgocciolati (si trovano in scatola) con 200 g di farro lessato. Tagliate a fettine sottili 3 carciofi puliti e condite tutto con una citronnette preparata emulsionando il succo di mezzo pompelmo rosa con 40 g di olio extravergine e un cucchiaino di senape, sale e pepe. Completate l'insalata con 70 g di raspadura e i chicchi di mezza melagrana. Per 6 persone.

IL CHICCO E LE SUE TRASFORMAZIONI

FARRO
I chicchi hanno una pellicola esterna molto aderente, che non viene eliminata con la prima lavorazione. Per toglierla si ricorre alla perlatura.

FARINA DI FARRO
Rispetto alla farina di frumento, contiene glutine di tipo leggermente diverso e in quantità minore: è quindi più indicata per chi mal tollera il glutine.

FARINA INTEGRALE
Meno raffinata della farina di farro bianca, si utilizza per impasti più rustici, sia per il pane, sia per dolci o per pasta da condire con sughi saporiti.

CHICCHI SOFFIATI
Come quelli di grano, di orzo o di riso, si utilizzano per la colazione o per la preparazione di dolci. Si trovano anche dolcificati con miele.

SALE
Un pizzico serve sempre, anche negli impasti per strudel dolci.

1 BASE CLASSICA
PER 4 NUOVE RICETTE

Il velo sottile della pasta strudel

QUASI TRASPARENTE, EPPURE ABBASTANZA RESISTENTE DA AVVOLGERE UNA INFINITA **VARIETÀ DI RIPIENI**, DOLCI E SALATI: DAI DESSERT CLASSICI AI FAGOTTINI, AI ROTOLI RUSTICI

RICETTE WALTER PEDRAZZI **TESTI** LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

IL "GUSCIO"
Si stende in uno strato di pochi millimetri, con le mani.

Pasta strudel

RICETTA BASE

Questa particolare pasta prende il nome dal famoso dolce ripieno di mele, uvetta e pinoli. Il suo sapore è neutro e la rende adatta a molti tipi di preparazioni, non necessariamente dolci. Molto versatile, in grado di sopportare diverse variazioni nella sua composizione di base (miscele di farina, utilizzo di grassi diversi), può "contenere" ripieni di verdure, carni e pesci. La sua caratteristica più peculiare è l'elasticità, tale da poterla stendere in strati sottilissimi, addirittura trasparenti, senza romperla.

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- **150 g** farina
- **50 g** burro morbidissimo
- **1** uovo
- sale

COME SI FA

1 MESCOLATE *gli ingredienti in una ciotola, con un cucchiaio di acqua.*

2 IMPASTATELI *con le mani finché si amalgamano in un composto un po' colloso.*

UOVA, FARINA E ACQUA
Combinandosi tra loro, danno un impasto elastico e resistente.

BURRO
Dà friabilità all'impasto: si può sostituire con lo strutto o l'olio.

MATTERELLO
È indispensabile per la prima stesura dell'impasto.

Buono a sapersi

LAVORAZIONE Per ottenere la giusta elasticità è indispensabile lavorare la pasta a lungo e con energia.

RIPOSO Durante il riposo la pasta perde elasticità ma non resistenza, e acquista morbidezza: sarà possibile, così, stenderla a velo senza strapparla.

PICCOLI STRAPPI Se la pasta è stata lavorata bene, dovrebbe essere sufficientemente resistente da non rompersi. Qualche piccolo strappo, tuttavia,non pregiudica il risultato, visto che la pasta sarà poi arrotolata.

Curiosità

La parola tedesca **STRUDEL** significa "vortice" e dà il nome anche al dolce ripieno di mele, la cui sottile pasta arrotolata forma proprio un "vortice" di sfoglie concentriche. La sua origine risale al Cinquecento: antenata dello strudel, infatti, sembra essere la turca **BAKLAVA**, una pasta ripiena di frutta secca e spezie, arrivata in Europa quando i Turchi invasero l'Ungheria.

3 TRASFERITE *il composto sulla spianatoia e lavoratelo per alcuni minuti, finché non sarà diventato liscio ed elastico.*

4 QUANDO *l'impasto sarà abbastanza elastico da riuscire a tirarlo senza che si rompa, raccoglietelo in una piccola palla e fatelo riposare sotto una pentola calda per 40'.*

5 STENDETE *il panetto su un canovaccio infarinato, dapprima con il matterello, poi con le mani: mettetele sotto la sfoglia con il dorso in alto, allargando la pasta fino a che non sarà quasi trasparente.*

6 SERVITEVI *del canovaccio per arrotolare la pasta strudel, dopo che avrete disposto il ripieno sulla superficie. Il canovaccio vi servirà anche per trasferire il rotolo dalla spianatoia alla placca per la cottura.*

Le quattro ricette *alle pagine seguenti*

1 “Sfogliata” di mele e semi di papavero

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10’ più 40’ di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g farina
50 g burro più un po’
30 g uvetta
30 g gherigli di noce
2 uova
1 mela Golden
cannella in polvere – semi di papavero
pangrattato – zucchero di canna – sale

IMPASTATE *la farina con un uovo, il burro molto morbido, un pizzico di sale e circa 15 g di acqua, ottenendo un composto. Lavoratelo sul piano di lavoro finché non sarà diventato omogeneo ed elastico. Lasciatelo poi riposare coperto con una pentola calda per circa 40′.*
TAGLIATE *la mela a dadini, senza sbucciarla, eliminando il torsolo. Mescolatela con 2 cucchiai di zucchero di canna e 2 di pangrattato, l’uvetta e i gherigli di noce spezzettati, ottenendo il ripieno dello strudel.*
STENDETE *la pasta molto sottile e ritagliatela in un rettangolo (30x40 cm). Spennellatela con burro morbido e cospargetela con un po’ di cannella e semi di papavero. Disponete, infine, il ripieno formando un filoncino sul lato corto del rettangolo.*
ARROTOLATE *la pasta intorno al ripieno e poi su se stessa, facendo 3 giri, in modo da ottenere l’effetto “sfogliato”.*
APPOGGIATE *il rotolo su una placca coperta con carta da forno. Spennellatelo con un uovo sbattuto e spolverizzate con zucchero di canna e altri semi di papavero. Infornate a 160 °C per 40′.*

2 Fagottini con barbabietola e patate

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20’ più 40’ di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
180 g patate – **150 g** farina
150 g barbabietole lessate
75 g cipolla – **50 g** burro – **2** uova
paprica dolce
sale in fiocchi
olio extravergine di oliva
sale – pepe

LESSATE *le patate immergendole in una casseruola con acqua fredda. Portate a bollore e cuocetele per 6′. Spegnete e lasciate raffreddare le patate nell’acqua per 15′.*
IMPASTATE *la farina con un uovo, il burro morbido, un pizzico di sale e 15 g di acqua, ottenendo un composto. Lavoratelo sul piano di lavoro finché non sarà diventato omogeneo ed elastico. Lasciatelo poi riposare coperto con una pentola calda per circa 40′.*
TAGLIATE *a fette sottili la cipolla e appassitela in padella con un velo di olio e un pizzico di sale per 5-6′.*
PELATE *le patate, grattugiatele con la grattugia a fori grossi; pesatene 150 g.*
PULITE *e sgocciolate la barbabietola, poi grattugiate anch’essa con la grattugia a fori grossi. Mescolatela alle patate, unite anche la cipolla e condite con paprica, sale, pepe e un cucchiaio di olio.*
STENDETE *la pasta in uno strato molto sottile; tagliatela in 6 parti, disponetevi sopra il ripieno e richiudetele in 6 fagottini. Schiacciate la pasta agli estremi, con il dorso di un coltello o con i rebbi di una forchetta.*
APPOGGIATE *i fagottini su una placca coperta con carta da forno, spennellateli con un uovo sbattuto, cospargeteli con fiocchi di sale e infornate a 180 °C per 25′ circa.*

QUESTO STRUDEL VA SERVITO CALDO E APPENA FATTO

3 Strudel saraceno con cavoli e stracchino

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15' più 40' di riposo

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
- **450 g** cavoli misti puliti (broccoletti, cavolfiori, cavolini di Bruxelles)
- **125 g** stracchino – **110 g** farina 00
- **50 g** prosciutto crudo affettato
- **40 g** farina di grano saraceno
- **30 g** strutto
- **1** uovo – grana grattugiato – sale

MISCELATE *le due farine e impastatele con lo strutto, l'uovo, un pizzico di sale e 20 g di acqua. Lavorate il panetto finché non diventa omogeneo ed elastico, poi lasciatelo riposare sotto una pentola calda per circa 40'.*
LESSATE *i broccoli, i cavolfiori a ciuffetti e i cavolini in acqua bollente per circa 7', poi scolateli.*
STENDETE *la pasta molto sottile; distribuitevi sopra i cavoli lessati e lo stracchino a tocchetti, quindi 3-4 cucchiai di grana grattugiato e il prosciutto crudo.*
ARROTOLATE *la pasta, chiudendo lo strudel, poi piegatelo a "U" e appoggiatelo su una placca coperta con carta da forno.*
INFORNATE *a 180 °C per 35' circa.*

Astuzie

Se avete un ripieno molto umido, o ingredienti che rilasciano molta acqua in cottura, cospargete la pasta dello strudel con PANGRATTATO prima di farcirlo, in modo che i liquidi in eccesso vengano assorbiti, lasciando la pasta croccante.

4 Rotolo con salmone e riso

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
- **200 g** porri – **160 g** polpa di salmone
- **150 g** farina – **100 g** latte
- **90 g** riso Basmati
- **50 g** burro più un po'
- **1** uovo – sale

IMPASTATE *la farina con un uovo, il burro morbido, un pizzico di sale e circa 15 g di acqua, ottenendo un composto. Lavoratelo sul piano di lavoro finché non sarà diventato omogeneo ed elastico. Lasciatelo poi riposare coperto con una pentola calda per circa 40'.*
MONDATE *i porri e tagliateli a mezze rondelle, lavateli e metteteli in una casseruola con il latte e una noce di burro. Cuoceteli per 10', con il coperchio, poi salateli.*
SCIACQUATE *il riso e mettetelo in una casseruola con 180 g di acqua poco salata: portate a bollore, cuocete per 5', spegnete e lasciate riposare coperto per 15'. Sgranate il riso e fatelo raffreddare, coperto.*
STENDETE *la pasta sottile, in forma più o meno rettangolare; disponete sulla base del rettangolo il riso, formando un filoncino, poi i porri stufati, infine il salmone a dadini.*
ARROTOLATE *e sigillate la pasta, poi appoggiate il rotolo su una placca coperta con carta da forno, tenendo il salmone verso il basso. Infornate a 180 °C per circa 30'. Servite caldo.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***21 luglio***

LO STILE IN TAVOLA
Vassoi in ardesia ASA Selection.

RESERVA
EXCLUSIVA
DIPLOMÁTICO
RESERVA
EXCLUSIVA
Ron
DIPLOMÁTICO
UN ISTANTE.
LA PERFEZIONE
RONDIPLOMATICO.COM
COMPAGNIADEICARAIBI.COM | BEVI RESPONSABILMENTE

La sogliola alla mugnaia

UN PIATTO APPARENTEMENTE SEMPLICE CHE NASCONDE INVECE **MOLTE INSIDIE**: ECCO COME EVITARLE PER UN RISULTATO IMPECCABILE

TESTI LAURA FORTI
RICETTE GIOVANNI ROTA
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

LO STILE IN TAVOLA
Tovagliolo Le Jacquard Français.

La ricetta

IMPEGNO Medio
TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 sogliole da 300 g cad. eviscerate
150 g burro – farina – prezzemolo
limone – sale – pepe

SPELLATE *le sogliole: incidete la pelle, sul lato dove è più scura, alla base della coda, sollevatene un piccolo lembo, afferratelo e tiratelo, tenendo la coda con l'altra mano, fino a strappare tutta la pelle. Voltate la sogliola sull'altro lato, dove la pelle è bianca, e procedete nello stesso modo.*
RIFILATE *le sogliole con le forbici, per livellare i bordi frastagliati.*
TAMPONATELE *con carta da cucina e infarinatele su entrambi i lati.*
SCIOGLIETE *in padella 80 g di burro e, quando è spumeggiante, cuocetevi le sogliole per 3′ da un lato e 2′ dall'altro, voltandole una volta sola.*
TOGLIETE *le sogliole dalla padella e appoggiatele su un piatto caldo. Fate fondere altri 70 g di burro e cuocetelo finché non diventa color nocciola.*
CONDITE *le sogliole con succo di limone, sale e pepe, un ciuffo di prezzemolo fresco e il burro nocciola.*
Servite subito, caldissimo.

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***17 luglio***

Sembra la più facile tra le ricette della cucina classica: pochi ingredienti, preparazione breve, cottura veloce. Anche il suo nome, legato alla figura del mugnaio, per via della farina, richiama un'idea di quotidianità, che pare consegnare questo piatto alla cucina casalinga più che a quella della ristorazione. Ma riuscire a servire una sogliola *à la meunière* ben fatta, come descritto nei manuali di cucina classica francese, non è affatto scontato e gli errori in cui si può incorrere, per niente banali, possono comprometterne la perfetta riuscita. Ecco i punti critici a cui fare attenzione per preparare al meglio questo piatto che si basa sulla finezza dei sapori.

Segreti di cuoco

1. IL PROBLEMA
L'infarinatura non è omogenea

L'ERRORE La farina non è stata setacciata.

LA SOLUZIONE Setacciate la farina prima di infarinare il pesce: molti ritengono inutile questo passaggio che è invece fondamentale. Asciugate inoltre la superficie della sogliola in modo omogeneo, per evitare che la farina si concentri in alcuni punti più che altrove.

2. IL PROBLEMA
La doratura del pesce non è uniforme

L'ERRORE La farina era troppo umida oppure la quantità di burro era insufficiente.

LA SOLUZIONE Oltre che uniformemente, la sogliola va asciugata a fondo, per evitare che la farina si intrida di acqua: il che abbasserebbe la temperatura del burro, rallentando così la rosolatura. Scegliete, poi, una padella commisurata alle dimensioni della sogliola, in modo che il burro sia sufficiente a coprire tutta la superficie della padella con uno strato di 5 mm.

3. IL PROBLEMA
La sogliola è ben dorata fuori ma poco cotta al centro

L'ERRORE La temperatura del burro era troppo elevata.

LA SOLUZIONE Regolate la fiamma in modo che il burro non arrivi mai a bruciare: per trasferire il suo sapore, deve "spumeggiare" ma non annerire. Per controllare la temperatura muovete il burro in cottura e versatelo con un cucchiaio sulla superficie del pesce. Se vedete che il burro tende ad annerire, correggetene la temperatura unendo un altro po' di burro freddo.

4. IL PROBLEMA
Tutti i passaggi sono stati eseguiti correttamente, ma il pesce risulta asciutto

L'ERRORE La sogliola è stata conservata male prima della cottura e ha subito sbalzi di temperatura.

LA SOLUZIONE Non interrompete la catena del freddo, utilizzando il ghiaccio per mantenere l'umidità della sogliola. Una volta spellata, cuocetela subito, altrimenti la polpa rischia di disidratarsi.

DA SAPERE

INFARINATURA IMPECCABILE Non salate la sogliola prima di infarinarla: il sale causa il rilascio dei liquidi, che farebbe distaccare l'infarinatura dopo la cottura.

SALSA PIÙ DELICATA Invece di irrorare la sogliola con il limone e il burro separatamente, potete mescolarli insieme nella padella di cottura del pesce, completando la salsa con il prezzemolo.

MORBIDEZZA Alcuni usano marinare le sogliole nel latte per 10', specie gli esemplari più grandi, per ammorbidirne la polpa e accentuare la doratura, per effetto della caramellizzazione del lattosio.

3 variazioni sul gratin

IL NOME DERIVA DAL FRANCESE "GRATTER": GRATTARE DAL FONDO DELLA TEGLIA LA **CROSTA DORATA**. UNA GHIOTTONERIA CHE IN QUESTA PREPARAZIONE DIVENTA PROTAGONISTA IRRESISTIBILE

TESTI AMBRA GIOVANOLI
RICETTE FABIO ZAGO
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Ricetta classica

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
1 kg patate
750 g latte
250 g panna fresca
1 spicchio di aglio
noce moscata – burro
sale – pepe bianco

Le tre variazioni *alle pagine seguenti*

Versione tradizionale

Il gratin dauphinois è un piatto francese originario dell'antica provincia del Delfinato. Nella ricetta originale si accomodano le patate crude nella teglia su uno strato di gruyère grattugiato, si condiscono con latte e panna mescolati con uova e si infornano fino a completa gratinatura. Per abbreviare i tempi, noi le abbiamo precotte in padella.

Foto ingrediente 123rf

COME SI FA

1 SBUCCIATE *e risciacquate brevemente le patate per non eliminare troppo amido; affettatele poi a 5 mm di spessore con il coltello o la mandolina.*

2 STROFINATE *il fondo di una casseruola con uno spicchio di aglio sbucciato e schiacciato, in modo che rilasci il suo aroma, poi ungetela con una piccola noce di burro.*

3 VERSATE *nella casseruola il latte e la panna e mescolate leggermente in modo che il liquido assorba i sapori sul fondo.*

4 INSAPORITE *con un pizzico di sale e una macinata di pepe.*

5 AGGIUNGETE *la noce moscata grattugiata, regolandone la quantità secondo il vostro gusto.*

6 SISTEMATE *le patate nel latte, portate a bollore e cuocete per 10-12′, fino a che le patate non risulteranno semicotte.*

7 TRASFERITE *le patate su un vassoio, lasciatele intiepidire in modo da riuscire a sistemarle ordinatamente nella pirofila.*

8 SISTEMATE *le patate in una pirofila imburrata, sceglietene una non troppo ampia, per poter formare 2-3 strati sovrapposti. Versate sopra il liquido di cottura rimasto.*

9 INFORNATE *nel forno ventilato a 200 °C per circa 20′. Sfornate quando la superficie sarà ben gratinata e servite il gratin caldo o tiepido.*

LO STILE IN TAVOLA
Pirofile della ricetta classica e della teglia di verdure Wald, pirofila delle cupole gratinate Fonderia Ceramiche Bucci.

1

Per gratinare un alimento bisogna cospargerlo con ingredienti che diventano dorati al calore secco come pane, grassi, panna, formaggi o zuccheri

SPEZIATO

Cupole gratinate di cavolfiore

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 1 cavolfiore
2 uova
pangrattato
burro – senape in grani
semi di sesamo – semi di coriandolo
grana grattugiato
sale – pepe

MONDATE *il cavolfiore, tagliatelo a cimette e lessatele in acqua bollente salata per 10′.*
LESSATE *le uova per 8-9′ dal bollore.*
SCIOGLIETE *in una casseruola un cucchiaio di burro con un cucchiaino di senape, mescolate e lasciate intiepidire.*
UNITE *in una ciotolina un pugno di pangrattato, un cucchiaino di sesamo e uno di semi di coriandolo, un pizzico di sale e pepe e un cucchiaio di grana.*
SGUSCIATE *le uova e ricavate i tuorli; sbriciolateli e mescolateli al pangrattato aromatico.*
SGOCCIOLATE *i cavolfiori, lasciateli intiepidire; poi strizzateli con le mani e modellateli formando 4 cupoline.*
SPENNELLATELE *con il burro alla senape e passatele nel pangrattato aromatico.*
IMBURRATE *leggermente una pirofila, sistematevi le cupoline e infornate a 200 °C nel forno ventilato per 10′ circa.*
SFORNATE *e servite subito.*

MERINGATA DI MIRTILLI

Ingredienti per 6 persone:
300 g di Zefiro,
3 albumi,
½ litro di panna fresca,
150 g di mirtilli,
1 bustina di vanillina

1) Montate il burro con Zefiro per 5/6 minuti a velocità medio alta.
Con il composto ottenuto formate 2 dischi, spalmandolo con un cucchiaio su di una teglia foderata con carta da forno.
2) Infornate a 120° e cuocete per 45 minuti circa. Spegnete il forno e lasciate raffreddare.
Nel frattempo montate la panna a neve ben ferma con la vanillina.
3) Una volta raffreddati, disponete un disco di meringa sul fondo di una tortiera a cerniera e ricoprite con la panna montata, unite metà dei mirtilli e lisciate la superficie con una spatola.
Sbriciolate il secondo disco e disponetelo sulla panna.
4) Passate in freezer per almeno mezz'ora per indurire il dolce, sformatelo aprendo la cerniera e servite su di un piatto guarnendo con i mirtilli.
5) Spolverizzate con 1 cucchiaino di Zefiro e servite.

CIOCCOLATINI DI MOU AI LAMPONI

Ingredienti per 20 cioccolatini:
300 g di Zefiro di Canna,
150 ml di panna fresca
100g di lamponi
100 g di cioccolato fondente

1) Frullate i lamponi e passateli con un colino da tè, aiutandovi con un cucchiaio per estrarre bene tutta la polpa eliminando i semi.
2) In un pentolino antiaderente disponete Zefiro di Canna, la panna e la crema di lamponi.
3) Cuocete a fuoco medio, mescolando in continuazione: prima comincerà a bollire la panna, poi poco a poco, addensando la preparazione, comincerà a colorarsi lo zucchero.
Una volta ben densa la preparazione, tra circa 10 minuti, versate in uno stampino rettangolare, preferibilmente in silicone, o in uno stampo per dolci precedentemente imburrato.
4) Passate in freezer per raffreddare completamente e rapidamente, sformate dallo stampo su un tagliere e tagliate in 20 cubetti con un coltello.
5) Fondete il cioccolato a bagnomaria o al microonde e, con una forchettina, intingete i cubetti nel cioccolato lasciando un lato scoperto.
6) Disponete su un pezzo di carta da forno e passate in frigorifero per raffreddare completamente.

Lezioni di Zefiro

ZEFIRO, LO ZUCCHERO CHE FA IL DOLCE!

Il segreto di un dolce eccellente sta nella selezione degli ingredienti a partire dalle cose più semplici.
Zefiro di Eridania grazie ai suoi cristalli fini si unisce velocemente all'impasto, creando composti delicati e soffici, e si fonde perfettamente nella morbida texture delle creme.
Prova la novità Zefiro di canna, l'unico zucchero finissimo di pura canna, che si presta perfettamente alla preparazione dei dolci e dessert.
Con Zefiro, ogni giorno una ricetta speciale!

Segui Eridania su:

e scopri il nostro blog
www.chiacchieredolci.it

DOLCE

Gratin di zucca e amaretti

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg zucca
100 g grana grattugiato
2 amaretti sbriciolati
mostarda di mele cotogne
aceto balsamico – burro – sale

TAGLIATE *a metà la zucca, eliminate la scorza e i semi poi affettatela e scottatela in acqua bollente salata per 4-5′.*
SCOLATELA *e lasciatela intiepidire.*
FODERATE *una teglia di carta da forno e imburratela leggermente.*
FORMATE *4 tortini (potete aiutarvi con un anello di metallo): affiancate alcune fette di zucca dando forma tondeggiante e distribuitevi sopra un po' di grana, fiocchetti di burro, gocce di aceto balsamico e un cucchiaino di mostarda.*
PROSEGUITE *allo stesso modo realizzando tre strati per ogni tortino.*
FINITE *con fiocchetti di burro, un cucchiaino di mostarda, una cucchiaiata di grana, un pizzico di sale, infine la granella di amaretti.*
INFORNATE *nel forno ventilato a 200 °C per 10′, quindi sfornate e servite con foglioline di salvia a piacere.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, per una versione senza glutine, è sufficiente eliminare gli amaretti e scegliere l'Aceto balsamico di Modena Igp.*

NUTRIENTE

Teglia di verdure d'autunno

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

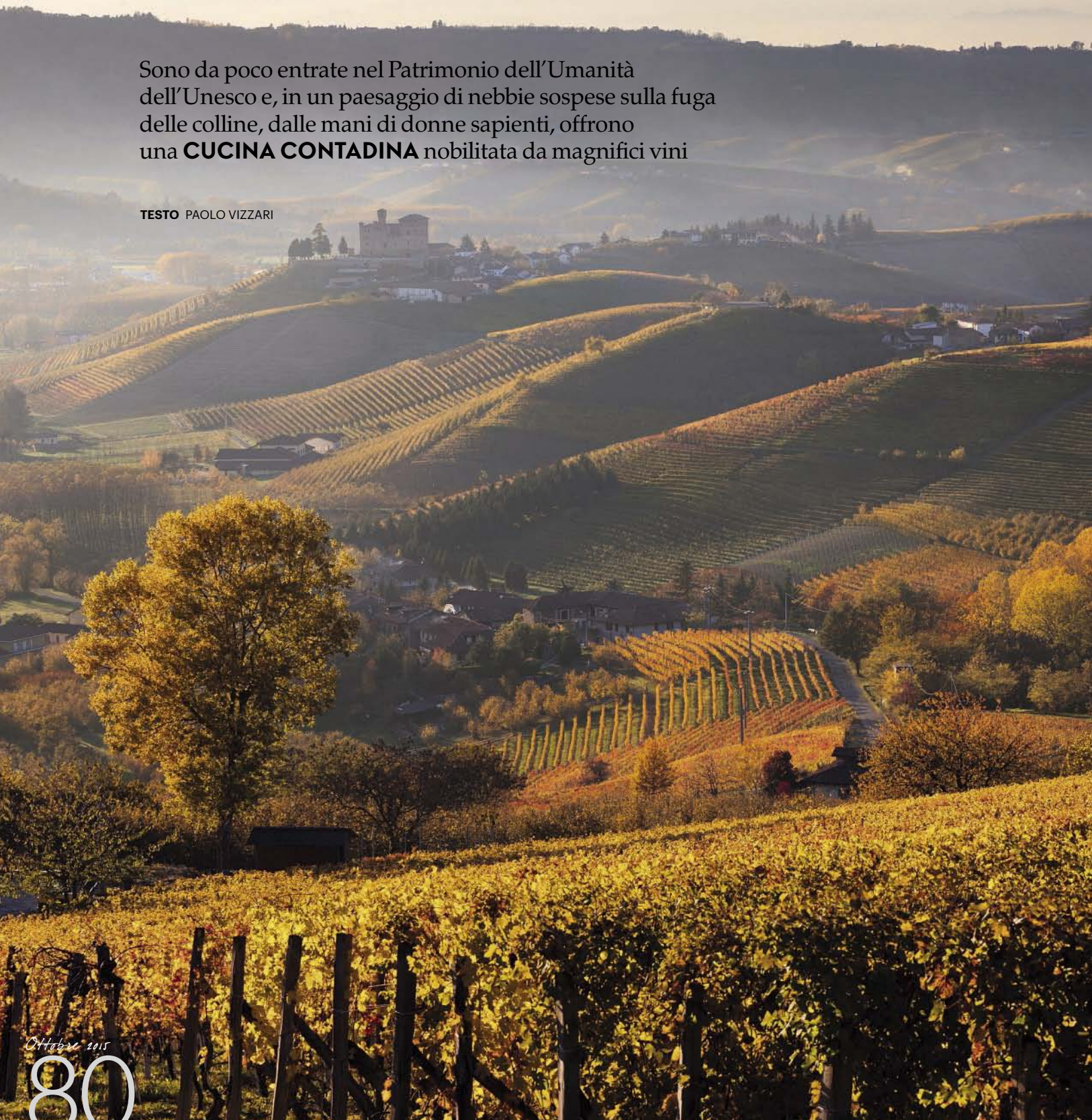
INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g verza – **200 g** patate
80 g fontina – **80 g** pane affettato
50 g sedano rapa – **50 g** cavolo nero
2 uova – **1** porro – **1** carota
grana grattugiato
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE *e affettate finemente le patate, la carota, la verza, il cavolo e il porro. Sbucciate e tagliate a listerelle il sedano rapa.*
LESSATE *in abbondante acqua bollente salata le patate, le carote e il sedano rapa per circa 3′, poi sgocciolateli con una schiumarola, teneteli da parte e cuocete nella stessa acqua il porro, il cavolo e la verza per 2′.*
SGOCCIOLATE *tutto, conservando l'acqua di cottura. Saltate le verdure in una padella con un filo di olio per 2′, aggiustate di sale e pepe e spegnete. Affettate la fontina.*
VERSATE *100 g di acqua di cottura in una ciotola e una volta tiepida rompetevi dentro le uova e mescolate velocemente.*
OLIATE *una pirofila, sistematevi le fette di pane, distribuitevi sopra le verdure e le uova sbattute. Finite con la fontina affettata e una spolverata di grana.*
INFORNATE *a 200-210 °C per 15′ circa.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***3 agosto***

Magia delle LANGHE

Sono da poco entrate nel Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco e, in un paesaggio di nebbie sospese sulla fuga delle colline, dalle mani di donne sapienti, offrono una **CUCINA CONTADINA** nobilitata da magnifici vini

TESTO PAOLO VIZZARI

Le Langhe si possono descrivere come l’anfiteatro di colline che racchiude il lembo di terra a cavallo tra le province di Asti e Cuneo, per poi sfumare appiattendosi verso il mare della Liguria. Oppure, più semplicemente, come **la micro-regione “più buona” del mondo**. L’itinerario ideale per apprezzarne ogni sapore caratteristico parte da ovest, al di fuori dei confini della Langa vera e propria, con un trio di città piccole o piccolissime, famose ognuna per un prodotto tipico: Bra e la **salsiccia**, tanto ricca d’aromi da dare il meglio se consumata cruda; Cherasco con le sue **lumache**, sempre più rare ma ancora le migliori a livello nazionale; Cervere e i **porri**, di profumo e intensità sconvolgenti per chi non li conosce. E rimanendo a Cervere si incontra pure la prima grande tavola della zona, l’Antica Corona Reale di Renzo e Giampiero Vivalda, dove lo stampo classico della cucina piemontese viene aggiornato con tecnica e intelligenza, dando vita a piatti apparentemente semplici in grado di lasciare senza parole per la nitidezza d’ogni sapore. Si prosegue verso est e si arriva ad Alba, dove nei mesi giusti (da novembre a fine dicembre, per andare sul sicuro) regna sovrano l’oro edibile delle Langhe, il **tartufo bianco**. Un piatto di tradizionali “tajarin”, impastati con grande abbondanza di tuorli e conditi con burro e tartufo a lamelle, può valere da solo il viaggio ad Alba, specie se si assaggiano quelli della Piola, la super-osteria costola pop del ristorante Piazza Duomo di Enrico Crippa, oggi al vertice d’Italia e non solo. Lui non è langarolo ma brianzolo, e gioca con l’immaginario locale senza aggrapparsi ad alcuna ricetta antica, sposando con grande sensibilità abitudini e ingredienti dei dintorni per dare vita a bocconi che rimandano al Piemonte anche più di un agnolotto. Lasciandosi Alba alle spalle, si oltrepassa il Tanaro e si entra nel cuore pulsante delle Langhe. È la patria dei vini nobili, i migliori ambasciatori di questa terra nel mondo, e per ettari a perdita d’occhio non si scorgono quasi che vigne e cantine. I protagonisti indiscussi sono due, **Barolo e Barbaresco**, ma molti sono invece gli iconici interpreti →

FLASH DALLE LANGHE
IN ALTO: Enrico Crippa, chef del ristorante Piazza Duomo di Alba e, a sinistra, la sua “insalata 21...31...41...51”. A FIANCO: toro da riproduzione della Cascina Allione Cardone a Carrù A SINISTRA: al tramonto, i declivi intorno a Grinzane Cavour pettinati da ordinati filari di vite; sullo sfondo il Monviso.

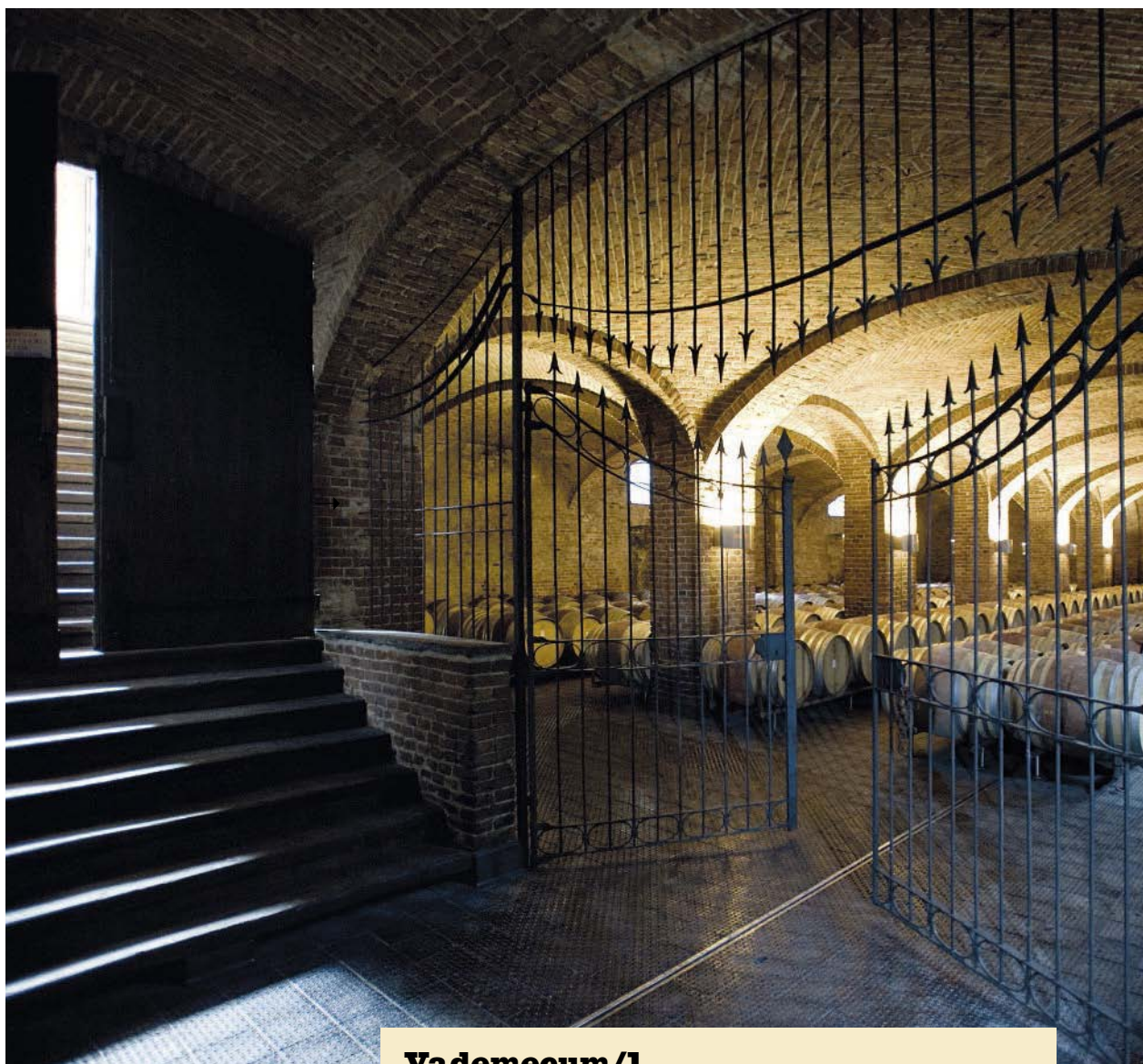
Fotografie di Ripani/SIME, Luciano Barsetti, Adriano Bacchella, Torrione/SIME

"Non c'è niente di più bello di una **VIGNA** *ben zappata"*

Cesare Pavese

COUP DE COEUR

A SINISTRA, IN SENSO ORARIO: un indirizzo di riferimento per l'acquisto dei tartufi: Tartufi Ponzio di Alba; un classico della Osteria La Torre di Cherasco: lumache alla parigina; Walter Ravera, dell'omonima pasticceria di Cherasco, con un recipiente di nocciole tostate pronte per la realizzazione dei baci di Cherasco; nella cantina di Beppino Occelli stagiona il Castelmagno, un formaggio Dop a pasta semidura erborinata, protagonista di una speciale fonduta. A DESTRA: l'interno della cantina Ceretto nella Tenuta Monsordo Bernardina di Alba. SOTTO DA SINISTRA: tre grandi vini delle Langhe: il Barolo Docg della cantina Bruno Giacosa, il Barbaresco Docg di Gaja e la Barbera d'Alba Doc di Voerzio.

Fotografie di Matteo Carassale, Carassale/SIME, Francesco Vignali Photography

Vademecum/1

DOVE COMPRARE

- **POLLERIA RATTI**
Non solo polli, ma tutto il meglio delle Langhe, tartufi compresi. Ad Alba, in via Vittorio Emanuele II 18. *Tel. 0173440540*
- **TARTUFLANGHE**
A Piobesi d'Alba, tutto quello che gira intorno al tartufo. *Tel. 0173361414, www.tartuflanghe.com*
- **CAFFÈ PASTICCERIA CONVERSO**
Il caffè storico di riferimento, pasticceria fresca e secca d'alta qualità. A Bra. *Tel. 0172413626, www.converso.it*
- **PASTICCERIA SACCHERO**
Un consiglio: entrate e chiedete delle "Duchesse". A Canale. *Tel. 017395617, www.pasticceriasacchero.it*
- **CASCINA I RIBES**
Lumache fresche, conservate, lavorate. Il negozio è a Cherasco. *Tel. 0172487130, www.iribes.it*
- **BEPPINO OCCELLI**
A Farigliano, un piccolo paradiso dei golosi con formaggi e burro d'eccezione frutto di un territorio che va dalle Langhe alle Alpi. *Tel. 0173746411, www.occelli.it*

TRADIZIONE: nel cuore di Alba, “capitale” delle Langhe, piazza Risorgimento con il Municipio, a sinistra, e la cattedrale di San Lorenzo, iniziata nel Quattrocento e ultimata nel XIX secolo. A SINISTRA: i porri di Cervere e, sotto, grissini appena sfornati all’Osteria La Torre di Cherasco.

Fotografie di Valeria Necchio, Matteo Carassale, Cogoli/SIME

“Alba (...). Mi stampai nella testa i campanili e le torri

→
che addomesticando quei vigneti hanno saputo farli grandi. Bruno Giacosa, Giacomo Conterno, Mauro Mascarello, Bartolo Mascarello, Roberto Voerzio, Angelo Gaja, Bruno e Marcello Ceretto… Ognuno col suo stile e la sua cifra, ma tutti dediti al vino con passione esasperata e risultati straordinari. Il giro non può che terminare di nuovo a tavola, scegliendo uno dei numerosi grandi ristoranti sparsi praticamente in ogni borgo o città langarola, come La Ciau del Tornavento a Treiso (impreziosito da una cantina impressionante per ampiezza ed estetica), Guido a Serralunga, Massimo Camia a La Morra, La Coccinella a Serravalle Langhe, il suggestivo Castello di Grinzane (dimora storica di Cavour, rispettata nell’architettura e valorizzata da una solida cucina), o sforando nel vicino Roero per arrivare all’Enoteca di Canale dell’eterno giovane Davide Palluda. Difficile tornare poi a casa senza rimpianti, impossibile tornarci senza pancia e spirito appagati.

Vademecum/2

DOVE MANGIARE

- **PIAZZA DUOMO** Nel cuore antico di Alba, altissima cucina di stampo creativo, firmata dallo chef Enrico Crippa. *Tel. 0173366167, www.piazzaduomoalba.it*
- **LA PIOLA** Un bistrot sotto i portici di piazza Risorgimento, ad Alba: cucina tradizionale eseguita alla perfezione. *Tel. 0173442800, www.lapiola-alba.it*
- **ANTICA CORONA REALE** A Cervere, la più moderna delle cucine classiche. Al vertice carni bianche e paste ripiene. *Tel. 0172474132, www.anticacoronareale.com*
- **GUIDO RISTORANTE** A Serralunga d’Alba, nella suggestiva cornice della Villa Reale di Fontanafredda, una grande cucina d’autore. *Tel. 0173626162, www.guidoristorante.it*
- **LA COCCINELLA** A Serravalle Langhe, la miglior trattoria di Alta Langa. *Tel. 0173748220, www.trattoriacoccinella.com*
- **MASSIMO CAMIA** A La Morra, non solo prodotti delle Langhe, ma anche molto mare e la mano di un cuoco esperto. *Tel. 017356355, www.massimocamia.it*

LA RICETTA TIPICA

Uno dei piatti più rappresentativi delle Langhe, eseguito con il RE DEI VINI piemontesi. La ricetta può variare in qualche dettaglio, come la scelta degli aromi, ferme restando la marinatura nel vino e una lunga e lenta cottura.

Brasato al Barolo

IMPEGNO Facile
TEMPO 3 ore e 30′ più 12 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 kg cappello del prete
750 g Barolo
3 chiodi di garofano – **2** spicchi di aglio
1 cipolla – **1** carota – **1** gambo di sedano
1 rametto di rosmarino
cannella – sale – pepe

MONDATE *e tagliate a pezzetti sedano, carota e cipolla; metteteli in un recipiente insieme alla carne, l'alloro, il rosmarino, l'aglio sbucciato, un pezzetto di cannella, i chiodi di garofano.*
COPRITE *la carne con il vino e lasciatela marinare coperta in frigorifero per una notte.*
SCOLATE *la carne dalla marinata, asciugatela e rosolatela in una casseruola con un po' di olio, per 8-10′, finché si sarà abbrustolita su tutta la superficie, poi copritela con la marinata, salate, pepate e lasciatela cuocere per circa 3 ore, a fuoco basso, con il coperchio.*
SERVITE *il brasato con il sugo di cottura, dopo aver eliminato gli aromi e le spezie. Eventualmente, passate le verdure al passaverdura. Accompagnate la carne con purè di patate o con cipolline in agrodolce.*

A

B

C

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO LAURA FORTI
FOTOGRAFIA E STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***5 agosto***

e lo **SPESSO** *delle case..."*
Beppe Fenoglio

DOVE DORMIRE

- **PALAZZO FINATI**
  Elegante hotel di charme nel cuore del centro storico di Alba, in via Vernazza 8.
  Tel. 0173366324, www.palazzofinati.it
- **LOCANDA DEL PILONE**
  Alta sulla collina, un'antica cascina ristrutturata con gusto, con ottimo ristorante. Ad Alba, frazione Madonna di Como 34.
  Tel. 0173366616, www.locandadelpilone.com
- **VILLA BECCARIS**
  Dimora patrizia settecentesca in uno dei comuni-mito del Barolo: Monforte d'Alba. Via Bava Beccaris 1.
  Tel. 017378158, www.villabeccaris.it
- **IL BOSCARETO RESORT**
  Il "grande albergo" elegante, che mancava alle Langhe. Con ristorante di livello. A Serralunga d'Alba, strada Roddino 21. *Tel. 0173613036, www.ilboscaretoresort.it*
- **ALBERGO DELL'AGENZIA**
  In quella che fu una tenuta reale dei Savoia, camere curate e ogni comfort. A Pollenzo, in via Fossano 21. *Tel. 0172458600, www.albergoagenzia.it*
- **PALAS CEREQUIO - BAROLO CRU RESORT**
  A La Morra, tra le vigne, un piccolo relais di grande fascino. Borgata Cerequio.
  Tel. 017350657, www.palascerequio.it

Piaceri di cantina

TANTI MODI DI STARE A TAVOLA, **TANTI STILI** E TIPI DI VINO. ECCO LE NOSTRE PROPOSTE PER SCEGLIERE SECONDO L'OCCASIONE

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

3 vini per un pranzo informale

TRENTINO-ALTO ADIGE

ALTO ADIGE SAUVIGNON BLANC "LAFÓA" 2013 COLTERENZIO

(23,60 euro). Terreno asciutto e ghiaioso e una magnifica **esposizione al sole** danno a questo Sauvignon un'inconfondibile eleganza e tutte le qualità per invecchiare bene. Profuma di fiori bianchi ed erbe e ha un sapore fresco. Si serve a 10-12 °C.

BUONO CON: ***piatti con pesce ed erbe aromatiche, formaggi freschi.***

Cornaiano (BZ), tel. 0471664246, www.colterenzio.it

VENETO

VALDOBBIADENE PROSECCO SUPERIORE BRUT NINO FRANCO

(10 euro). Per aprire un incontro con **allegria** e semplicità, gli invitanti aromi di frutta esotica e di mandorle e il sapore armonioso di questo Prosecco. Si serve fresco, a 6-8 °C.

BUONO CON: ***stuzzichini salati, salumi e piatti speziati.***

Valdobbiadene (TV), tel. 0423972051, www.ninofranco.it

SICILIA

ETNA ROSSO "SAN LORENZO" 2013 GIROLAMO RUSSO *(35 euro).*

Siciliano bio di rara **purezza aromatica**, mescola con finezza la rosa, la menta, la foglia di fico. Rotondo e minerale, nobilita un menu rustico. Si serve a 16-18 °C.

BUONO CON: ***arrosti di maiale e di agnello e formaggi stagionati.***

Castiglione di Sicilia (CT), tel. 3283840247, www.girolamorusso.it

Fotografie di Arrigo Coppitz, Pierluigi Di Pietro, Pietro Savorelli

3 vini per una cena importante

PIEMONTE

LANGHE "GAIA & REY" 2013 GAJA

(165 euro). Un'etichetta **d'eccezione** per grandi momenti: primo Chardonnay piemontese e primo bianco barricato italiano, rivela complessità ed equilibrio straordinari, classe e vivacità. Si serve a 12-14 °C in calici a tulipano grandi.

BUONO CON: ***pesce arrosto. Dà il meglio con pane toscano e lardo di Colonnata.***

Barbaresco (CN), tel. 0173635158, gaja.com

TOSCANA

TOSCANA IGT "LUCENTE" 2013 LUCE DELLA VITE *(35 euro).*

Merlot e Sangiovese insieme per un rosso dai profumi intensi di frutti di bosco e dal sapore vellutato con note **balsamiche e affumicate**. Una vigorosa espressione del territorio di Montalcino. Si serve a 18-20 °C.

BUONO CON: ***carni rosse e cacciagione.***

Montalcino (SI), tel. 05527141, www.lucedellavite.com

3 vini per un brunch

LOMBARDIA

OLTREPÒ PAVESE METODO CLASSICO PINOT NERO CRUASÉ "MAZZOLINO" 2011 MAZZOLINO

(15 euro). Nata con la guida dei massimi esperti dei **vini della Borgogna**, l'azienda si è affermata per il suo Pinot nero. In veste rosata e spumeggiante, ha aromi fioriti e una buona struttura. Si serve a 8-10 °C.

BUONO CON: ***salumi e formaggi semistagionati.***

Corvino San Quirico (PV), tel. 0383876122, www.tenuta-mazzolino.com

TOSCANA

CHIANTI CLASSICO "CASTELLO DI BROLIO" 2013 RICASOLI

(13,20 euro). Elegante incontro di Sangiovese, Merlot e Cabernet Sauvignon, è un rosso di **grande bevibilità**, per andare sempre sul sicuro. Da un casato con più di otto secoli di storia vinicola.

BUONO CON: ***carni alla griglia, pecorino.***

Gaiole in Chianti (SI), tel. 05777301, www.ricasoli.it

LAZIO

BIANCO DEL LAZIO "DONNA PAOLA" 2014 COLLE PICCHIONI

(9 euro). Dedicato a Paola di Mauro che avviò l'azienda negli anni Settanta, è un bianco **"vulcanico"** di grande freschezza, morbido e amichevole. Si serve a 10-12 °C.

BUONO CON: ***paste e torte con verdure, sushi.***

Frattocchie di Marino (RM), tel. 0693546329, www.collepicchioni.it

Belle maniere

DI FIAMMETTA FADDA

Se un ospite invitato a cena porta in regalo una bottiglia di vino, devo servirla?

No, per tre ragioni. La **prima** è che il vino può non essere adatto al menu; la **seconda** è che potrebbe non essere sufficiente per tutti, il che costringerebbe a proseguire con il vino previsto, per il quale sarà necessario cambiare i bicchieri complicando il servizio. Se poi gli ospiti con bottiglia sono più di uno, la cosa diventa irrisolvibile. La **terza** è un gesto di rispetto verso il vino: passando di mano in mano, la bottiglia viene scossa, quindi non è nelle condizioni ideali per essere apprezzata. **La buona regola** è ringraziare, leggere l'etichetta, lodare la scelta, mettere da parte, e il giorno dopo complimentarsi per il vino che nel frattempo sarà stato assaggiato. Naturalmente per i ragazzi abituati ai party "bring-a-bottle", il problema non si pone: quante più sono le bottiglie, tanto maggiore è il divertimento. Al lato opposto ci sono gli snob del vino che soffocano la conversazione roteando il bicchiere e pontificando su bouquet e retrogusto. In questo frangente qualsiasi diversione messa in atto dalla padrona di casa sarà benedetta.

BASILICATA

AGLIANICO DEL VULTURE "BASILISCO" 2009 BASILISCO

(28 euro). Barile è famosa per le sue grotte di tufo: qui il rosso "Basilisco" si fa **austero** e potente, e acquista aromi di spezie, erbe mediterranee, caffè e un sapore caldo e morbido. Si serve a 18-20 °C.

BUONO CON: ***capretto arrosto e formaggi stagionati a pasta dura.***

Barile (PZ), tel. 0972771033, basiliscovini.it

Antipasti

Per un'occasione particolare due preparazioni ricercate con funghi e scampi che profumano di tartufo. E poi focaccine con un accostamento stimolante di frutta e salumi. Ideali **PER UN BRUNCH**

RICETTE JACOPO MARIA BIANCHI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

SFUMATURE DI GUSTO
Il prosciutto cotto affumicato, a volte difficile da trovare, si può sostituire con il più comune prosciutto di Praga

1 Focaccine con prosciutto affumicato e kiwi

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti più 4 ore di riposo

INGREDIENTI PER 16 PEZZI
250 g farina Manitoba – **200 g** prosciutto cotto affumicato a fette
150 g acqua frizzante – **40 g** farina di ceci
40 g semi misti (girasole, lino, zucca) – **5 g** lievito di birra fresco
2 kiwi – **1** verza piccola – malto d'orzo – birra doppio malto
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE *la verza eliminando il torsolo coriaceo, tagliate le foglie a fettine sottili, raccoglietele in una ciotola, salatele generosamente e bagnatele con 2 bicchieri di birra. Sigillate la ciotola con la pellicola e lasciate marinare per 4 ore a temperatura ambiente rimescolando ogni tanto.*
PREPARATE *le focaccine come spiegato nei passaggi qui a fianco.*
SFORNATE *le focaccine, spennellatele con un'emulsione di olio e lasciate intiepidire.*
STRIZZATE *con energia la verza marinata e conditela con una macinata di pepe e un filo di olio.*
SBUCCIATE *i kiwi, tagliateli a fettine sottili, salateli e conditeli con poco olio.*
APRITE *le focaccine a metà.*
FARCITELE *con la verza condita, le fettine di kiwi e le fette di prosciutto affumicato.*

VINO *bianco giovane e fragrante.*
- Colli Piacentini Valnure Abboccato
- Montecompatri-Colonna Amabile
- Gravina Amabile

SCUOLA DI CUCINA

FOCACCINE AI CECI

Queste focaccine, arricchite di semi misti, sono particolamente soffici. Potete sostituire la farina di ceci con farina di lenticchie o di piselli. La lavorazione si può fare a mano, ma con l'impastatrice si ottengono impasti perfettamente omogenei in tempi leggermente più brevi, senza fatica e con grande praticità, soprattutto se non si dispone di un ampio piano di lavoro.

a Sciogliete un cucchiaio di malto d'orzo in 25 g di acqua a temperatura ambiente, scioglietevi anche 5 g di lievito di birra sbriciolato. Setacciate 250 g di farina Manitoba con 40 g di farina di ceci.
b-c Iniziate a impastare 2/3 delle farine con il composto di lievito usando la frusta piatta, poi unite l'acqua frizzante. Incorporate anche i semi.
d A poco a poco unite il resto delle farine, poi 5 g di sale e 2 cucchiai di olio. Mentre impastate fermate almeno due volte l'impastatrice, capovolgete la pasta, sostituite la frusta piatta con il gancio e impastate ancora finché la pasta non sarà liscia e non si staccherà dalle pareti dell'impastatrice.
e Fate lievitare la pasta in una ciotola sigillata con la pellicola per 2 ore in un luogo tiepido. Poi stendetela sulla spianatoia infarinata e dividetela in focaccine di 10 cm di diametro. Spennellatele con un'emulsione di acqua e olio e lasciatele lievitare per altri 30'.
Disponete le focaccine su una placca foderata di carta da forno, spennellatele ancora con l'emulsione, spolverizzatele di sale e infornatele a 220 °C per 14-15'.

A

LO STILE IN TAVOLA

Vassoio, piatto e piattino bianchi ASA Selection, tovagliolo grigio Fazzini, piatto e piattino colorati Rina Menardi; impastatrice Smeg, ciotole di vetro Bormioli Rocco. Le piccole sfere di olio al tartufo bianco sono prodotte da Tartuflanghe.

2 Sformatini di carote e formaggio

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g carote mondate
30 g farina
1 uovo
taleggio – liquore all'anice tipo Pernod
brodo vegetale – semi di canapa
grana grattugiato – sesamo nero – burro
olio extravergine di oliva – sale – pepe

TAGLIATE *le carote a tocchetti, rosolatele brevemente in casseruola con un cucchiaio di olio, poi coprite con brodo vegetale e cuocete per 10-12'. Spegnete, aggiustate di sale, pepate, unite un cucchiaio di liquore all'anice e frullate in crema.*
IMBURRATE *6 stampini ovali (ø 7 cm, h 3 cm) e cospargete la superficie con semi di sesamo nero e di canapa.*
SBATTETE *l'uovo con la farina, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Unite questo composto alla crema di carote con 3 cucchiai di grana.*
DISTRIBUITE *la metà del composto negli stampini imburrati, poi mettete al centro di ognuno un dadino di taleggio, quindi coprite con il resto del composto. Infornate gli stampini a 180 °C per 20'.*
SFORNATE *gli sformatini di carote e formaggio, lasciateli appena intiepidire poi sformateli e serviteli decorando a piacere con erba cipollina.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Valle d'Aosta Müller-Thurgau**
- **Esino Bianco**
- **Contessa Entellina Sauvignon**

3 Fricassea di funghi in crosta

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g funghi misti
230 g 1 foglio di pasta sfoglia fredda di frigorifero
100 g panna fresca
3 uova – **1** scalogno – **1** limone
prezzemolo – aglio – salvia
olio extravergine di oliva – sale – pepe

TRITATE *lo scalogno.*
MONDATE *i funghi e tagliateli a tocchetti.*
SPREMETE *il limone.*
ROSOLATE *lo scalogno in una padella con 2 cucchiai di olio, uno spicchio di aglio, un ciuffo di prezzemolo tritato e 2 foglie di salvia; dopo 1-2′ eliminate l'aglio, unite i funghi, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe. Dopo 4-5′, bagnate con il succo di limone e la panna e fate ridurre per 3-4′. Spegnete, togliete dal fuoco e lasciate intiepidire leggermente.*
SBATTETE *2 uova. Aggiungetele e mescolate delicatamente fino a quando non si sarà formata una cremina. Distribuite il composto in 4 stampini di ceramica tipo cocotte, che possano andare in forno.*
RITAGLIATE *4 dischi di sfoglia di diametro più grande di almeno 2-3 cm rispetto agli stampini. Spennellate i bordi degli stampini di acqua e fate aderire i dischi di sfoglia chiudendo a mo' di coperchio.*
SPENNELLATE *la superficie dei dischi di sfoglia di uovo sbattuto e infornate a 200 °C per 20-25′, cioè fino a quando la pasta non sarà gonfia e dorata.*
SFORNATE *e servite subito.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Colli Berici Manzoni bianco**
- **Controguerra Passerina**
- **Cirò Bianco**

4 Scampi, castagne, crema di zucca e quinoa croccante

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 10′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g polpa di zucca
8 code di scampo
quinoa (in alternativa quinoa o amaranto)
yogurt greco – prezzemolo
castagne lessate – olio al tartufo bianco
olio extravergine di oliva – sale – pepe

PORTATE *a ebollizione 3 tazze di acqua con un pizzico di sale, poi versatevi una tazza di quinoa e lessatela per 18-20′. Spegnete e lasciate intiepidire.*
DISTRIBUITE *la quinoa su 2 fogli di carta da forno, coprite con altri 2 fogli di carta da forno e stendetela in 2 strati sottili usando il matterello. Eliminate i fogli superiori di carta da forno, trasferite ciascun foglio con la quinoa su una placca e infornate a 160 °C per 13-15′.Sfornate le 2 placche e con molta attenzione sollevate entrambi i fogli di quinoa, così da inserire al di sotto di ciascuno 2 ciotoline rovesciate rivestite di carta da forno. Infornate di nuovo per 20′. Sfornate e fate raffreddare prima di sformare con molta cautela ottenendo 4 "cestini" dalla forma molto irregolare.*
DIVIDETE *la zucca in tocchi e rosolateli in casseruola con un filo di olio per 1-2′ poi coprite di acqua e proseguite nella cottura per 15-18′. Spegnete e frullate in crema, salate e pepate.*
SGUSCIATE *le code di scampo e rosolatele in padella per 1′ in un velo di olio.*
DISTRIBUITE *la crema di zucca nei "cestini" di quinoa, completate ciascuno con 2 code di scampo, qualche goccia di yogurt greco con gocce di olio al tartufo bianco (noi abbiamo provato sfere di olio incapsulato), prezzemolo e qualche fetta di castagna lessata.*

LA SIGNORA OLGA *dice che potete ottenere un divertente "finto" tartufo bianco in modo molto semplice: immergete delle castagne fresche sbucciate nell'olio al tartufo per 2 giorni, poi sgocciolatele e tagliatele con l'affetta tartufi al momento di servirle. Per completare un risotto, un uovo al tegamino o per accompagnare un tagliere di formaggi stagionati.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Valdadige Pinot grigio**
- **Pomino Chardonnay**
- **Ischia Forastera**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***31 luglio***

Primi

Salsiccia, funghi, zucca e topinambur portano in tavola l'autunno: piatti semplici ma **VIGOROSI**, conquistano con i loro sapori decisi ed equilibrati: a base di pasta, riso, passatelli e testaroli

1

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

SCUOLA DI CUCINA

TRITARE LA CIPOLLA

Ecco un modo veloce ed efficace per ottenere un trito di cipolla adatto ai soffritti.

a **Dopo avere sbucciato la cipolla, tagliatela a metà e appoggiatela con il taglio in basso su un tagliere. Con la punta di un coltello ben affilato, incidetela con tagli paralleli e longitudinali (da un polo all'altro della cipolla), lasciando circa 1 cm intatto, che serve per tenere fermo l'ortaggio.**

b-c-d **Incidete ora la cipolla con la lama di piatto, in tanti tagli paralleli, sovrapposti. Tenete le dita appoggiate e la mano e il braccio leggermente alzati, in modo da non tagliarvi nel caso vi scappasse la lama.**

e **Tagliate infine la cipolla con tagli successivi, paralleli ai poli: in questo modo otterrete velocemente un trito fine molto regolare, evitando di "stressare" troppo le fibre della cipolla con passaggi ripetuti della lama. Vi avanzeranno 2 pezzetti rimasti intatti: potete tritare anch'essi o eliminarli.**

A

B

C

D

E

1 Gnocchetti sardi al ragù di salsiccia e pera

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g** salsiccia fresca
- **500 g** vino rosso
- **300 g** gnocchetti sardi
- **300 g** pera
- **150 g** brodo vegetale
- **2** gambi di sedano – **1** carota – **1** cipolla
- alloro – timo – aglio
- olio extravergine di oliva
- sale – pepe

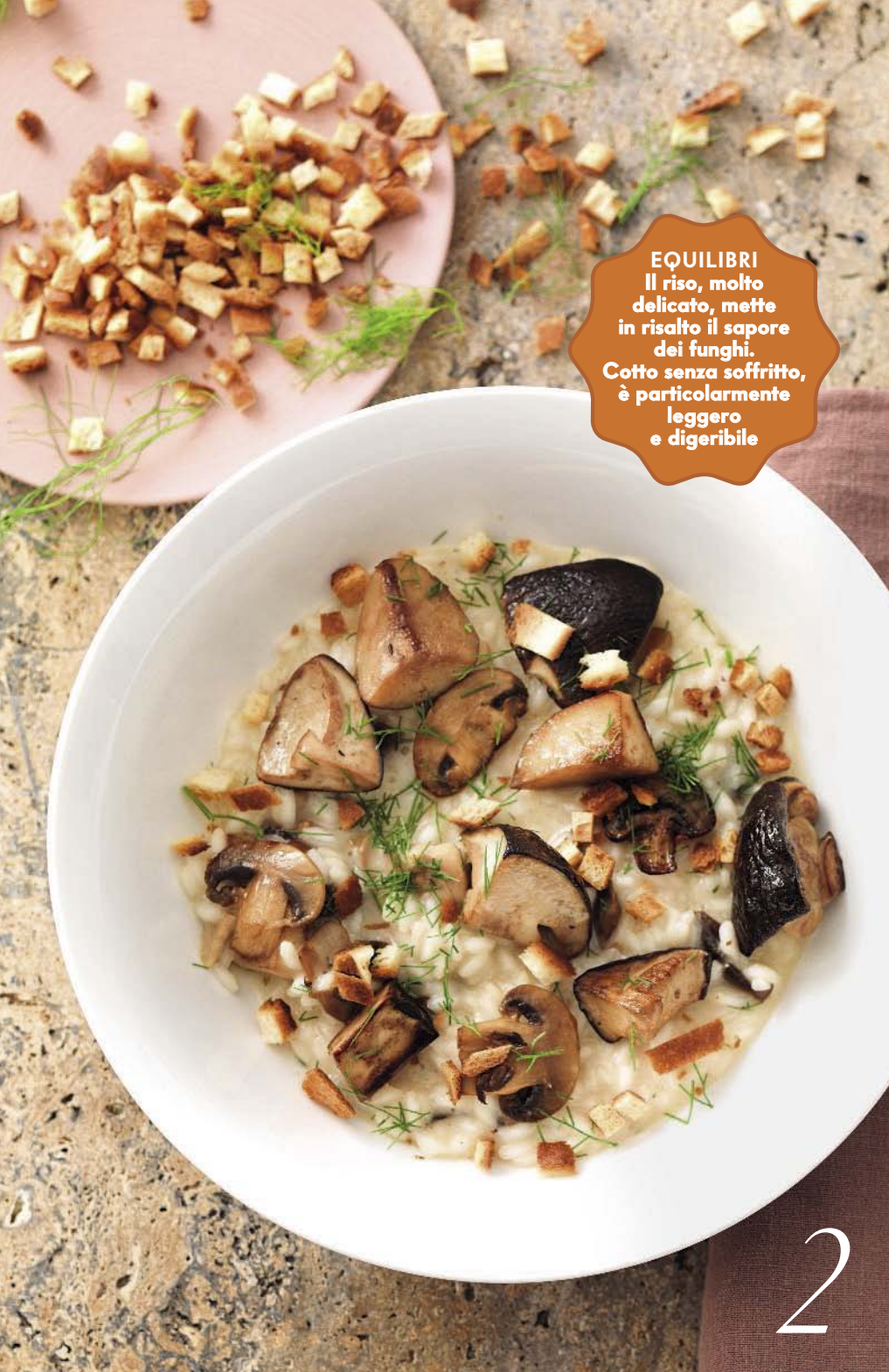
MONDATE *la carota, i gambi di sedano, la cipolla e uno spicchio di aglio e tritateli.* **APPASSITE** *il trito in una casseruola con 2-3 cucchiai di olio per 2-3′.* **SPELLATE** *la salsiccia e sgranatela, quindi unitela al soffritto. Rosolatela per 5-6′, poi sfumatela con il vino rosso.* **AGGIUNGETE** *una foglia di alloro e un po' di timo e fate cuocere per 8-10′, quindi unite il brodo vegetale e cuocete per altri 20′. Togliete alloro e timo.* **LESSATE** *gli gnocchetti in acqua bollente salata.* **SBUCCIATE** *la pera e tagliatela a tocchetti. Rosolateli in padella senza grassi per 2′.* **SCOLATE** *gli gnocchetti e serviteli con il ragù e la pera, completando con una macinata di pepe.*

LA SIGNORA OLGA *dice che la salsiccia utilizzata per questa ricetta è una luganiga: comune in tutta l'Italia settentrionale con misure leggermente diverse, è lunga e sottile; si consuma fresca, cotta in vari modi (alla griglia, in umido o in ragù e risotti). Solitamente è preparata con parti grasse e magre di spalla di maiale.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*

- **Dolcetto di Dogliani**
- **San Gimignano Rosso**
- **Carignano del Sulcis**

LO STILE IN TAVOLA

Piatti colorati Rina Menardi, piatti bianchi ASA Selection, bicchiere Zafferano.

2 Riso ai funghi, con finocchietto e pane croccante

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g funghi porcini
300 g riso Carnaroli
150 g funghi champignon
40 g grana grattugiato
40 g burro
15 g crosta di pane
finocchietto – aceto
olio extravergine di oliva – sale

TOSTATE *il riso in una casseruola, senza aggiungere grassi, per 2-3′.*
PORTATELO *a cottura, aggiungendo poca acqua salata per volta (circa 900 g, in circa 15′).*
MONDATE *intanto i funghi; tagliate gli champignon a fettine e i porcini a tocchetti.*
SMINUZZATE *con un coltello la crosta di pane, tritandola grossolanamente. Abbrustolitela in padella con un filo di olio e un pizzico di sale per 2-3′.*
MANTECATE *il riso con uno spruzzo di aceto, il burro, il grana e metà dei funghi.*
SERVITELO *aggiungendo i funghi rimasti, la crosta di pane abbrustolita e un ciuffo di finocchietto tritato.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- Alto Adige Pinot nero
- San Ginesio Rosso
- Lizzano Rosso

3 Spaghetti neri di mare, porri e anacardi

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g porri senza verde
250 g spaghetti all'uovo e nero di seppia
230 g coda di rospo pulita
75 g anacardi sgusciati
burro – prezzemolo tritato
olio extravergine di oliva – sale

PULITE *i porri eliminando le guaine più esterne; affettateli e lavateli. Scolateli e metteteli in una casseruola con una noce di burro e una presa di sale. Stufateli con il coperchio per circa 50′, aggiungendo un bicchiere di acqua a metà cottura.*
TAGLIATE *a bocconi la coda di rospo.*
TOSTATE *gli anacardi in padella per 2-3′, poi toglieteli e metteteli da parte. Nella padella unite un filo di olio e saltatevi la coda di rospo per 2′. Unite anche il porro stufato.*
LESSATE *gli spaghetti, scolateli al dente e versateli nella padella con il pesce. Mescolateli e insaporiteli bene, quindi completate con gli anacardi spezzettati e un ciuffo di prezzemolo tritato.*
LA SIGNORA OLGA *dice che gli anacardi sono i frutti di una pianta di origine brasiliana: situati all'apice di grosse "mele" chiamate* caju, *sono contenuti in noci a forma di fagiolo: i semi, tostati e salati, hanno un sapore simile a quello delle arachidi, ma più delicato.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- Lugana Superiore
- Verdicchio di Matelica
- Santa Margherita di Belice Ansonica

4 Passatelli in crema di zucca e topinambur

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

400 g zucca decorticata
150 g latte
120 g pangrattato
120 g grana grattugiato
100 g topinambur puliti
100 g cipolla
3 uova
noce moscata
menta fresca
semi di zucca decorticati
olio extravergine di oliva – sale

MESCOLATE *il pangrattato con il grana grattugiato e impastateli con le uova, una presa di sale e un pizzico di noce moscata. Lavorate il composto fino a ottenere un panetto: lasciatelo riposare coperto per circa 30'.*
SBUCCIATE *la cipolla e affettatela; tagliate anche i topinambur a fette sottili. Appassite la cipolla in una padella con un velo di olio, per 2-3', poi unite i topinambur e, dopo altri 2', la zucca a fettine.*
COPRITE *tutto di acqua in modo che gli ingredienti in cottura siano sommersi per circa 1 cm. Fate cuocere per circa 45'.*
FRULLATE *zucca e topinambur con il latte, fino a ottenere una crema liscia e vellutata.*
FORMATE *i passatelli schiacciando l'impasto poco per volta con l'apposito ferro (se non lo avete, potete utilizzare uno schiacciapatate o una schiumarola, con i fori grossi, circa 0,5 cm di diametro).*
TUFFATE *i passatelli in acqua bollente salata e cuoceteli per circa 2', scolateli e conditeli con un filo di olio.*
SERVITELI *con la crema di zucca, completando con foglie di menta e semi di zucca a piacere.*
LA SIGNORA OLGA *dice che i passatelli sono una delle preparazioni simbolo dell'Emilia: la ricetta classica prevede l'uso del Parmigiano Reggiano nell'impasto e l'aggiunta di poco lardo (o burro), che serve a dare una consistenza morbida. Per tradizione, si cuociono e si servono in brodo di manzo, o di manzo e gallina.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Trentino Nosiola**
- **Valdinievole Bianco**
- **Cori Bianco**

LA COPERTINA
TRADIZIONI RINNOVATE

La zucca, amata dalla cucina lombarda, e i passatelli emiliani in un nuovo delicato mix di sapori padani, ravvivato dal croccante dei semi e dalla freschezza della menta.

5 Pirofila di pasta con broccoli e uvetta

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

800 g broccoletti più un po'
300 g pasta formato piccolo (ditaloni)
100 g pecorino
50 g pinoli
30 g uvetta
2 filetti di acciuga
grana grattugiato
olio extravergine di oliva
sale

DIVIDETE *i broccoletti in ciuffetti, eliminando le parti più dure del gambo. Tuffateli in acqua bollente salata e cuoceteli per 15', poi scolateli con una schiumarola, conservando l'acqua di cottura.*
LESSATE *la pasta nell'acqua di cottura dei broccoli per la metà del tempo di cottura indicato sulla confezione. Scolatela.*
SCALDATE *un filo di olio in una padella, scioglietevi i filetti di acciuga, poi aggiungete i broccoli e fateli insaporire per 2'. Unite anche la pasta, l'uvetta tritata e i pinoli e mescolate per 1'.*
SPEGNETE *e trasferite la pasta in una pirofila; completatela con il pecorino a pezzetti, 2 cucchiai di grana e 2 di olio.*
INFORNATE *la pirofila sotto il grill per circa 8' e servite, completando a piacere con ciuffetti di broccolo scottati velocemente, per 2', in acqua bollente salata.*

LA SIGNORA OLGA *dice che l'accostamento di sapori dolci e salati, come quello classico con uvetta e pinoli, è diffuso in diverse regioni d'Italia, ed è un'eredità di suggestioni orientali: ne sono un esempio il saor veneto, la caponata siciliana, il coniglio in agrodolce pugliese.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
• **Soave Superiore**
• **Cinque Terre Costa de Sera**
• **Solopaca Bianco Classico**

GRANDE O PICCOLA

Potete preparare questa ricetta anche in piccole pirofile monoporzione, da servire direttamente in tavola. In questo caso, tagliate in ciuffetti più piccoli i broccoli da scottare in acqua.

6 Testaroli con il pesto

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g farina
80 g olio extravergine di oliva
50 g pecorino
15 g pinoli
15 g gherigli di noce
basilico – aglio – sale

AMALGAMATE *la farina con circa 1 litro di acqua, fino a ottenere una pastella fluida.* **VERSATELA**, *un mestolo alla volta, in una padella antiaderente molto calda, ma a fuoco basso, e cuocete per circa 5', ottenendo delle specie di crespelle spesse circa 2-3 mm.*
PREPARATE *il pesto frullando 25 foglie di basilico con i pinoli, le noci, mezzo spicchio di aglio, il pecorino e l'olio.*
TAGLIATE *i testaroli a losanghe e tuffateli in una pentola di acqua bollente salata, a fuoco spento: lasciateli rinvenire per 1-2', scolateli e serviteli con il pesto.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la particolare porosità dei testaroli fa sì che assorbano i condimenti più della pasta comune; il loro spessore, poi, li rende piacevolmente consistenti anche se ammorbiditi dalla cottura e dai sughi.*

OLIO *delicatamente fruttato, dolce e vellutato.*
- **Olio toscano della provincia di Massa-Carrara**
- **Olio ligure della provincia di La Spezia**

VINO *rosso secco e leggero.*
- **Friuli-Grave Cabernet Franc**
- **Colli di Luni Rosso**
- **Contea di Sclafani Merlot**

BIRRA *chiara, leggermente amara con intensi aromi di luppolo, molto frizzante e poco persistente.*
- **Pilsner**

UNA SPECIALITÀ DELLA LUNIGIANA

Tipici di Pontremoli, storica cittadina in provincia di Massa e Carrara, si cuociono su speciali piastre in ghisa chiamate **testi**. Si trovano anche confezionati sottovuoto in grossi dischi di 30 cm di diametro, pronti da tagliare a rombi e da far rinvenire in acqua bollente.

6

dalla TOSCANA

Ravioli funghi e fagioli

LA TRADIZIONE INTERPRETATA CON GRANDE **RAFFINATEZZA** IN UN PIATTO GIOCATO SU CONSISTENZE VELLUTATE E SULLE NOTE BALSAMICHE DEL MIELE

RICETTA TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

AL BICCHIERE

Un rosso secco e fruttato, moderatamente invecchiato

Ruché di Castagnole Monferrato "Opera Prima" 2011 Luca Ferraris

Questo Ruché, dal misterioso e atipico vitigno piemontese, è valorizzato da Luca Ferraris con uno stile unico, che lo avvicina ai Pinot noir della Borgogna. Colore rubino, note di spezie dolci, rosa e frutta matura, discretamente morbido ed equilibrato, si serve sui 16-18 °C. *26 euro*.

PRIMI

Pasta ripiena ai porcini e cannellini con salsa al grana e miele di lavanda

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore più 12 ore di ammollo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

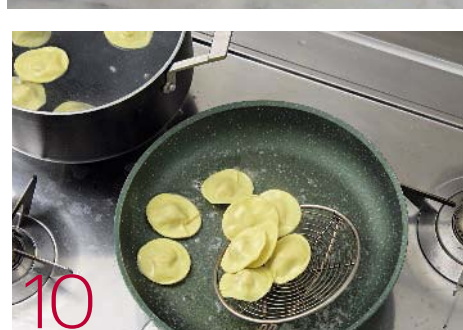
440 g farina 00 più un po'
300 g latte – **200 g** funghi porcini mondati
200 g fagioli cannellini secchi
150 g grana grattugiato
100 g semola rimacinata di grano duro
40 g burro più un po' – **5** tuorli – **3** uova
rosmarino – aglio – miele di lavanda
olio extravergine di oliva – sale – pepe

1 METTETE *in ammollo i fagioli per 12 ore. Scolateli e lessateli con un rametto di rosmarino e uno spicchio di aglio, per 1 ora. Spegnete e lasciateli intiepidire nell'acqua di cottura.*
2 FORMATE *sulla spianatoia una fontana con 400 g di farina e la semola, poi impastate con i tuorli, le uova, un pizzico di sale e un filo di olio. Unite un cucchiaio di acqua, se necessario.*
3 FORMATE *con la pasta una palla, accomodatela in una ciotola, copritela con un canovaccio umido e fate riposare in frigo per 1 ora.*
4 DIVIDETE *i funghi in cubetti e poi rosolateli in padella in un velo di olio con un rametto di rosmarino e uno spicchio di aglio con la buccia leggermente schiacciato, sulla fiamma viva per 2-3'.*
5 ELIMINATE *l'aglio e il rametto di rosmarino, poi scolate i fagioli; tenetene da parte 2 cucchiai e passate il resto al setaccio.*
6 UNITE *i funghi rosolati (tenetene alcuni da parte per completare il piatto) ai fagioli setacciati e mescolate con un cucchiaio di olio, un pizzico di sale, una generosa macinata di pepe in modo da ottenere un composto malleabile.*
7-8 STENDETE *la pasta in una sfoglia sottile, distribuitevi sopra delle noci di farcia distanti circa 5-6 cm l'una dall'altra, coprite con un altro foglio di pasta, premete bene intorno alla farcia per far uscire eventuali bolle di aria e poi ritagliate i ravioli con un tagliapasta (ø 5 cm).*
9 PORTATE *a ebollizione il latte con sale e pepe. A parte sciogliete 40 g di burro con 40 g di farina, poi unite a filo il latte, riportate sul fuoco e mescolate con la frusta fino a quando la besciamella non si sarà addensata. Togliete dal fuoco e unite 150 g di grana, mescolate fino a ottenere un composto di nuovo liscio.*
10 LESSATE *i ravioli per 1-2', scolateli direttamente in una padella con una noce di burro e poca acqua di cottura e fateli insaporire per meno di 1'. Distribuite la besciamella al grana nei piatti, accomodatevi i ravioli, completate con i fagioli e i porcini tenuti da parte e con un filo di miele di lavanda. Decorate a piacere.*

COME SI FA

1

2

3
4

5

6

7

8

9

10

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **24 luglio***

LO STILE IN TAVOLA

Piatto e piattino Rina Menardi; casseruola e padella verdi Risolì, spianatoia Tescoma, ciotola di vetro Bormioli Rocco, casseruola nera Berndes, piano di cottura Smeg.

Pesci

Per chi ama i **SAPORI DECISI** pesce di lago con i funghi e salmone marinato "in rosa" con barbabietole e agrumi. Per chi ama i sapori delicati, spigola in court-bouillon al coriandolo e un elegante sformato di baccalà

RICETTE DAVIDE BROVELLI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Foto prezzemolo: 123rf

1

LA PANCETTA

Dà alla preparazione una nota croccante e sapida, ma senza coprire il sapore del lucioperca. Inoltre protegge la polpa mantenendola morbida e succulenta.

1 Finto tournedos di lucioperca con funghi e sedano rapa

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg lucioperca intero oppure 4 filetti di lucioperca da 100 g cad.
500 g sedano rapa
50 g finferli
50 g funghi porcini
4 fette di pancetta sottili e lunghe
1 scalogno piccolo
aglio – prezzemolo – burro
latte – vino bianco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

MONDATE *il sedano rapa, eliminando la buccia esterna e lavandolo; poi tagliatelo a cubi e sbollentateli nel latte (o nell'acqua) per circa 20'.*
SFILETTATE *il pesce, spellatelo, spinatelo e formate 4 tournedos come indicato qui accanto.*
SALATELI, *pepateli e rosolateli in un velo di olio a fuoco basso per circa 5-6' per lato, in modo che il calore penetri fino all'interno.*
TRITATE *un ciuffo di prezzemolo, pulite i funghi e affettate i porcini.*
SCOLATE *il sedano rapa, eliminando i residui di latte, quindi rosolatelo in padella con una noce di burro per 2-3'.*
MONDATE *e affettate lo scalogno, soffriggetelo in un velo di olio con uno spicchio di aglio per 1', poi unite i funghi, il prezzemolo, un pizzico di sale e pepe, 1/2 bicchiere di vino e saltateli a fuoco vivace per circa 1'.*
SERVITE *i tournedos con il sedano rapa, i funghi e altro prezzemolo tritato di fresco.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il lucioperca è un pesce di acqua dolce caratterizzato da una polpa saporita, povera di spine e particolarmente soda, che lo rende adatto anche a lente cotture in umido.*

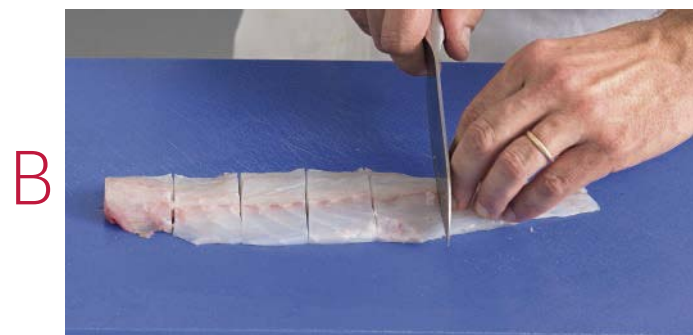
VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Garda Pinot bianco**
- **Colli Amerini Bianco**
- **Delia Nivolelli Chardonnay**

LO STILE IN TAVOLA
Piatti colorati Rina Menardi, piatto della spigola Fonderia Ceramiche Bucci.

SCUOLA DI CUCINA

"TOURNEDOS" MA DI PESCE

Con il termine "tournedos" si indica una spessa fetta di filetto di manzo rotonda e di piccolo diametro, bardata di pancetta o solo legata lungo la circonferenza con lo spago per mantenerne la forma. Ecco come realizzare la stessa preparazione con filetti di pesce abbastanza grandi e di polpa spessa e soda:

a **Passate la mano a filo della polpa del pesce per individuare le spine ed eliminatele strappandole con una pinzetta.**
b **Tagliate ogni filetto in trancetti della stessa altezza.**
c **Disponete i tranci "in piedi", appoggiati sul lato lungo: tenetene uno al centro e via via avvolgetevi intorno gli altri, ottenendo una girella.**
d **Bardate i "tournedos" con una fettina di pancetta, che servirà a tenere ben serrati i trancetti.**
e **Infine legateli con lo spago, chiudendolo con un nodino.**

A
B
C
D

E

2 Spigola in acqua aromatica

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 1 spigola
150 g panna acida o yogurt greco
semi di coriandolo
pepe nero in bacche
timo – maggiorana – limone
aneto – prezzemolo
sale grosso

PORTATE *a bollore una pentola di acqua aromatizzandola con alcuni semi di coriandolo, bacche di pepe nero, rondelle di limone, rametti di timo e di maggiorana e una presa di sale.* **IMMERGETEVI** *la spigola intera e lasciatela sobbollire per 5-6′, poi spegnete il fuoco e lasciatela nell'acqua bollente per altri 10′.* **TRITATE** *un ciuffo di prezzemolo e uno di aneto e mescolateli in una ciotola con la panna acida.* **SGOCCIOLATE** *la spigola dall'acqua e pulitela rimuovendo la testa, la lisca e la pelle.* **SERVITELA** *con la salsa alla panna ed erbe aromatiche a piacere.*
LA SIGNORA OLGA *dice che spesso in cucina basta un piccolo tocco per fare di una preparazione semplicissima un piatto speciale: qui i semi di coriandolo danno alla spigola un aroma esotico. Divertitevi a sperimentare aromatizzando a vostro piacere l'acqua di cottura con altre erbe, spezie, vino e scorze di agrumi.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- Collio Malvasia
- Sannio Fiano
- Contea di Sclafani Grecanico

3 Salmone shocking agli agrumi

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti più 2 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
650 g barbabietola già lessata in busta
500 g 4 tranci di salmone
4 foglie di radicchio rosso
2 ravanelli
1 arancia
1 limone
1 pompelmo
olio extravergine di oliva – sale – pepe

FRULLATE *o centrifugate 250 g di barbabietola con il succo degli agrumi e un pizzico di sale; trasferite il succo in una pirofila e ponetevi a marinare il salmone per almeno 2 ore (l'ideale sarebbe per 8 ore).*
SGOCCIOLATE *il salmone dalla marinata; frullatene 1/2 bicchiere con un filo di olio.*
TAGLIATE *il resto della barbabietola in grossi cubi e le foglie di radicchio a listerelle, distribuite tutto in una teglia oliata, sistematevi sopra i tranci di salmone, salate, pepate, irrorate con poco olio e infornate a 200 °C per circa 10'.*
SFORNATE *e servite completando con rondelle di ravanello e la marinata tenuta da parte.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, per ottenere una marinata più aromatica, potete usare una barbabietola fresca e cruda, pelandola prima di centrifugarla.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Alto Adige Valle Isarco Riesling**
- **Bolgheri Vermentino**
- **Menfi Inzolia**

FATTA IN CASA

Per la besciamella, fondete 40 g di burro in una casseruola, unite 60 g di farina, poi 500 g di latte, sale, pepe; cuocete per pochi minuti dal bollore, mescolando di continuo.

4

4 Sformato di baccalà

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 45' più 8 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE
600 g baccalà dissalato
500 g besciamella
300 g patate
100 g 1 carota
50 g cipolla
30 g sedano
3 tuorli
grana grattugiato
olio extravergine di oliva
sale fino – sale grosso

LESSATE *le patate in acqua bollente leggermente salata per circa 25'.*
MONDATE *e tritate la cipolla, la carota e il sedano e soffriggeteli in una casseruola con un filo di olio e un pizzico di sale grosso per alcuni minuti, poi versatevi un bicchiere di acqua e lasciatela evaporare completamente a fuoco molto basso, finché le verdure non saranno ben asciutte (circa 20').*
TAGLIATE *a pezzi grossi il baccalà e lessatelo in una casseruola coperto di acqua, senza aggiungere sale, per 25' circa.*
SCOLATE *e pelate le patate, asciugatele e passatele al passaverdure o nello schiacciapatate insieme al soffritto (eliminando bene l'acqua residua), poi unitevi i tuorli, un cucchiaio di grana, un pizzico di sale fino e ponete in frigo.*
SGOCCIOLATE *il baccalà e lasciatelo intiepidire; sfaldatelo un po' con le mani, e mescolatelo alla besciamella.*
FODERATE *di carta da forno una terrina, (la nostra misura 26x9 cm), lasciandola debordare di qualche centimetro, versatevi il purè di patate e spalmatelo sul fondo e sulle 4 pareti creando uno strato uniforme; distribuitevi al centro il baccalà e richiudete con la carta in eccesso.*
INFORNATE *a 180 °C per 40'. Sfornate.*
LASCIATE *rassodare lo sformato in frigo per 8 ore, poi sformatelo.*
SERVITELO *a fette completando a piacere con insalata mista.*

VINO *spumante secco, fragrante e aromatico.*
- **Franciacorta Satèn**
- **Albana di Romagna Spumante**
- **Verdicchio dei Castelli di Jesi Spumante**

dalla SARDEGNA

6

TRA MARE E TERRA

La cucina sarda è per tradizione una *cucina pastorale*, di formaggi e di carni. Il mare, che da sempre ispira timore negli isolani, viene per lo più sfruttato **sottocosta**: da qui arrivano le arselle, le aragoste e i tipici cefali.

6 Zuppa di arselle

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

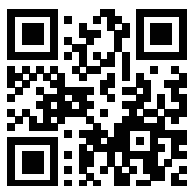
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg arselle
8 fette di pane
prezzemolo
aglio
olio extravergine di oliva – sale

LAVATE *le arselle e lasciatele a bagno in una ciotola di acqua salata per 30′. Scolatele facendo attenzione a non smuovere l'eventuale sabbia che si sarà depositata sul fondo della ciotola e sciacquatele sotto l'acqua corrente.*
CUOCETE *le arselle in una casseruola senza condimenti sul fuoco medio e non appena saranno aperte spegnete. Filtrate un po' dell'acqua che si sarà formata attraverso un colino fine foderato con un doppio strato di carta da cucina o con cotone idrofilo.*
RACCOGLIETE *in una padella 4 cucchiai di olio e un trito fine di aglio e prezzemolo, fate rosolare e poi unite le arselle aperte precedentemente. Aggiungete l'acqua di cottura filtrata, alzate la fiamma e dopo 2′ spegnete.*
UNGETE *di olio 8 fette di pane, spolverizzatele di sale e infornatele a 180 °C fino a quando non saranno diventate croccanti. Potete farlo anche in padella o su una griglietta.*
SERVITE *le arselle con il ricco sughetto accompagnandole con le fette di pane tostato.*

LA SIGNORA OLGA *dice che in Toscana e nell'Italia centrale, in Liguria e in Sardegna le vongole vengono chiamate arselle. In alcune zone della Liguria e della Toscana il nome arsella indica anche il tartufo di mare.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
• Alto Adige Müller-Thurgau
• Capri Bianco
• Nuragus di Cagliari secco

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***29 luglio***

Dolce e piccante zuppa di mare

NON È FACILE PORTARE IN TAVOLA UNA MINESTRA DI PESCE CHE NON RICADA NEI TRADIZIONALI BRODETTI. CREATA PER VOI DA UNO DEI NOSTRI CUOCHI, ECCO UNA PREPARAZIONE **PER PALATI MODERNI**

RICETTA TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

AL BICCHIERE

Un bianco secco, sapido e floreale
Toscana Igt Viognier "Fontarca" 2013
Tenimenti Luigi d'Alessandro
Un'importante sperimentazione iniziata negli anni Novanta ha dimostrato che il vitigno francese viognier dà il meglio

PESCI

Zuppa di scorfano al cren con pere

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 2 scorfani – **180 g** carote – **150 g** patate rosse
150 g cavolo nero – **100 g** sedano – **100 g** cipolla – **1** pera
1 pomodoro – riso – cren – timo – aglio – maggiorana
vino bianco secco – olio extravergine – sale – pepe

1 SFILETTATE *gli scorfani: praticate un taglio lungo la spina dorsale usando il coltello a sega. Per precauzione proteggete la mano che tiene fermo il pesce con carta da cucina, o meglio ancora con un guanto a maglia di metallo per evitare di pungersi. Inserite la lama di un coltello liscio tra la lisca centrale e la polpa, separate il primo filetto, voltate lo scorfano e ricavate nello stesso modo il secondo filetto. Sfilettate anche il secondo scorfano. Conservate la lisca centrale di entrambi. Tagliate le lische in tocchi con la mannaia.*
2 RIPULITE *i 4 filetti eliminando la pelle: inserite la lama del coltello tra la pelle e la polpa e procedendo lentamente separate le due parti. Verificate che non ci siano lische nella polpa, estraendole nel caso con le pinzette. Dividete in tocchi i filetti.*
3-4 RIDUCETE *in dadini le carote, il sedano e la cipolla. Rosolateli in una casseruola con olio, aglio, timo e maggiorana, dopo 1-2′ unite le lische a pezzi, poi il pomodoro a dadini, proseguite nella cottura per 3′, quindi unite mezzo bicchiere di vino bianco, riducete la fiamma, aggiungete un litro e mezzo di acqua e 2 cucchiai di riso. Proseguite nella cottura per 30′.*
5 SBUCCIATE *le patate e tagliatele a dadini. Sbollentatele in acqua bollente non salata per 2′ dal bollore, scolatele e allargatele su una placchetta per farle raffreddare.*
6 MONDATE *il cavolo e affettatelo non troppo finemente. Sbollentatelo per 1′ dal bollore, scolatelo in una bacinella di acqua e ghiaccio per bloccare la cottura. Poi sgocciolatelo, strizzatelo delicatamente e distribuitelo su un foglio di carta da cucina.*
7 SBUCCIATE *la pera, privatela del torsolo e tagliatela in dadini.*
8-9 FRULLATE *finemente la zuppa di pesce, lische comprese, unendo a filo un cucchiaio di olio. Passate al setaccio, direttamente in una casseruola e aggiustate di sale e pepe.*
10 PORTATE *la zuppa sul fuoco; quando spicca il bollore unite i tocchi di scorfano, poi i dadini di pera, di patata e il cavolo affettato. Cuocete a fuoco basso per 2′ da quando riprende il bollore. Distribuite nei piatti completandoli con una generosa grattugiata di cren.*

di sé in Val di Chiana: terreno e clima regalano a questo bianco elegante note balsamiche e tocchi minerali e marini che sorprendono. Opulento ma ricco di freschezza, amplifica il sapore della zuppa di pesce. Si serve a 10-12 °C. *27 euro.*

LO STILE IN TAVOLA

Piatto Rina Menardi; tagliere Tescoma, coltelli Zwilling J.A. Henckels, casseruola nera Berndes, piatto di vetro Bormioli Rocco, casseruola verde Risolì, piano di cottura e frullatore a bicchiere Smeg.

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***24 luglio***

Verdure

Irresistibile, croccante, saporito: il fritto è davvero una ghiottoneria. Possiamo concedercelo con tranquillità, a patto che sia **BEN FATTO**: qui ne trovate uno leggerissimo all'orientale e uno più dorato e italiano

1

RICETTE GIOVANNI RUGGIERI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Bietole con crema vellutata di cipolle e nocciole

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g cipolle bianche
300 g bietole
100 g panna fresca
100 g latte
100 g nocciole senza pelle
burro – olio extravergine di oliva
sale

SBUCCIATE *le cipolle e tagliatele a striscioline sottili.*
METTETELE *in una casseruola con 20 g di burro e 20 g di olio. Salatele e fatele cuocere a fuoco basso per circa 25′.*
FRULLATE *le cipolle con la panna e il latte, ottenendo una crema liscia e vellutata.*
TOSTATE *le nocciole nel forno a 140 °C per 15′.*
MONDATE *le bietole, separando le coste dalle foglie. Tuffate le foglie in acqua bollente salata e cuocetele per 3′. Scolatele.*
CONDITE *le bietole con un filo di olio e servitele sopra la crema di cipolle. Completate con le nocciole tostate.*
LA SIGNORA OLGA *dice che per far sì che le cipolle vi facciano piangere un po' meno mentre le tagliate, mettetele a mollo in acqua e ghiaccio dopo averle sbucciate e tiratele fuori a mano a mano che le tagliate. Ricordatevi di salarle subito, prima di iniziare a cuocerle: in questo modo rilasceranno la loro acqua, insieme al gusto "pungente" che le caratterizza.*

VINO *bianco frizzante, di sapore secco e fresco.*
- Oltrepò Pavese Pinot nero frizzante
- Colli della Sabina Bianco frizzante
- Alghero Bianco frizzante

LO STILE IN TAVOLA
Piatto delle bietole Fonderia Ceramiche Bucci, padella ovale Mauviel 1830, piatti colorati Rina Menardi, piatti bianchi ASA Selection.

SCUOLA DI CUCINA

LE BIETOLE

Sono botanicamente parenti della barbabietola da zucchero, con la quale hanno in comune il sapore un po' terroso. Ne esistono di due tipologie, da costa o da taglio: le prime hanno gambi più sviluppati e carnosi, più gustosi delle foglie. Le seconde, con piccioli meno sviluppati, hanno foglie più piccole e più delicate, dal gusto più simile a quello degli spinaci. Secondo la preparazione, conviene scegliere l'una o l'altra qualità, ma di entrambe si possono mangiare sia i gambi sia le foglie, che hanno tempi di cottura diversi. Ecco come trattarle e cuocerle.
a–b **Eliminate la base del cespo, poi separate le foglie dai gambi.**
c **Fate bollire in acqua salata: 1-3′ le foglie, 6′ le coste.**
d **In alternativa, rosolate le bietole in un filo di olio, salatele e bagnatele con poca acqua e cuocete: 1-2′ le foglie, 6-7′ le coste.**
e **Le foglie si possono utilizzare per preparare involtini, da gratinare in forno: tuffatele per pochi secondi in acqua bollente per ammorbidirle, poi farcitele e infornatele.**

2 Porri fondenti e topinambur, marmellata di cipollotti e fontina

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15′
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g cipollotti rossi
400 g porri
350 g topinambur puliti
150 g zucchero
120 g fontina
100 g aceto rosso
70 g burro
salvia
olio extravergine di oliva
sale – pepe

SBUCCIATE *i cipollotti, tagliate a striscioline i bulbi e metteteli in una casseruola con 60 g di olio e una presa di sale. Cuocete per 15′, poi aggiungete lo zucchero, fatelo sciogliere senza caramellarlo, per 2′, poi unite l'aceto.*
CUOCETE *i cipollotti dolcemente per altri 25′ circa, finché non saranno molto morbidi, ottenendo una marmellata consistente.*
CUOCETE *i topinambur in acqua bollente per 10-12′, scolateli e tagliateli a rondelle.*
PULITE *i porri eliminando la parte verde e tagliateli a rocchetti alti circa 1,5 cm.*
METTETE *i porri in una larga padella con il burro, qualche foglia di salvia e una macinata di pepe; salateli e fateli cuocere a fuoco basso, con il coperchio, per circa 25′.*
AGGIUNGETE *quindi i topinambur a fettine ai porri in cottura, coprite di nuovo con un coperchio e cuocete per altri 15-20′, aggiungendo acqua, se serve.*
TRASFERITE *porri e topinambur in una teglia adatta al forno; cospargete la superficie con la fontina tagliata a tocchetti e infornate a 180 °C per 5-6′, finché la fontina non si sarà fusa. Servite caldo, completando con la marmellata di cipollotti e foglioline di salvia a piacere.*
LA SIGNORA OLGA *dice che vi avanzerà un po' di marmellata: conservatela coperta in frigorifero. Potrete mangiarla nei giorni successivi, in abbinamento a formaggi morbidi come bettelmatt e brie.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Alto Adige Terlano Pinot bianco**
- **Riviera del Brenta Bianco**
- **Colli Maceratesi Bianco**

3 Patate al cumino, cappuccio e ceci neri

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 20' più 12 ore di ammollo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g patate
400 g cavolo cappuccio
200 g ceci neri
cumino – rosmarino
aceto bianco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

AMMOLLATE *i ceci in acqua per 12 ore. Scolateli e lessateli per circa 1 ora e 10'.*
LESSATE *le patate con la buccia per circa 40'.*
MONDATE *il cavolo e tagliatelo a striscioline; conditelo con olio, sale e aceto.*
PELATE *le patate, schiacciatele con una forchetta e conditele con olio, sale e pepe e cumino tritato a piacere.*
CONDITE *i ceci con un cucchiaio di rosmarino sminuzzato e olio.*
SERVITE *le patate ancora calde insieme ai ceci e al cavolo cappuccio, guarnendo, se volete, con aghi di rosmarino.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Coste della Sesia Bianco**
- **Golfo del Tigullio Bianchetta Genovese**
- **Tarquinia Bianco**

4

ORIENTALE
Questa pastella, simile alla tempura giapponese, è ricca di amidi: rimane chiara e acquista una consistenza molto croccante e leggera

4 Tronchetti di melanzana e frullato di finocchi

IMPEGNO Medio
TEMPO 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 2 melanzane
500 g finocchio pulito
250 g acqua frizzante
150 g farina di riso
50 g farina 00
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale – limone

TAGLIATE *il finocchio a pezzetti e frullatelo con 60 g di olio extravergine, 150 g di acqua, la scorza grattugiata di mezzo limone e il succo dell'intero limone.*
SBUCCIATE *le melanzane e tagliatele a tronchetti rettangolari larghi circa 2 cm.*
MESCOLATE *la farina di riso con la farina 00; aggiungetevi l'acqua frizzante molto fredda, poca alla volta, mescolando con una frusta, in modo che non si formino grumi, ottenendo una pastella molto leggera.*
IMMERGETEVI *le melanzane e friggetele in olio di arachide ben caldo. Scolatele su carta assorbente e salatele.*
SERVITELE *con il frullato di finocchio, guarnito con la scorza grattugiata di mezzo limone e barbe di finocchio.*

LA SIGNORA OLGA *dice che, per ottenere un fritto asciutto e croccante, la pastella deve essere ghiacciata: se occorre, raffreddatela bene in frigo prima di usarla.*

VINO *bianco frizzante, secco e fresco.*
- **Reno Bianco frizzante**
- **Esino Frizzante**
- **San Severo Frizzante**

5 Cavolfiore "a vastedda"

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g cavolfiore
250 g farina 00
3 uova
2 filetti di acciuga
olio di arachide
sale fino e in fiocchi
pepe

DIVIDETE *il cavolfiore in piccole cime e lessatele in acqua bollente salata per 5-7'.*
PREPARATE *una pastella mescolando la farina con circa 250 g di acqua, lasciando il composto piuttosto denso. Insaporite la pastella con i filetti di acciuga a pezzettini.*
SBATTETE *in una ciotola a parte le uova, con sale e pepe. Scaldate abbondante olio in una casseruola.*
SCOLATE *bene le cimette di cavolfiore dall'acqua e immergetele nella pastella; passatele quindi nell'uovo e friggetele per 2-3', finché non saranno ben dorate.*
SERVITELE *cosparse di sale in fiocchi.*

LA SIGNORA OLGA *dice che "a vastedda" significa in pastella: questi cavolfiori sono una specialità di Messina, dove vengono serviti anche freddi.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Friuli-Isonzo Verduzzo friulano
- Est! Est!! Est!!! di Montefiascone
- Verbicaro Bianco

VARIANTI
In altre zone della Sicilia, con qualche variazione, sono chiamati anche *bbruòcculi ncuddati*, (incollati) o *crispeddi* (frittelle) di *bbruòccoli*

dalla SICILIA

6

6 Insalata autunnale con salsa verde e briciole di tuorlo

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **300 g** radicchio rosso lungo
- **200 g** indivia belga
- **200 g** radicchio tondo
- **120 g** cuore di scarola
- **100 g** insalatine di campo
- **100 g** prezzemolo
- **80 g** rucola
- **20 g** acciughe sott'olio
- **20 g** capperi sott'aceto
- **10 g** aceto
- **8** uova – olio extravergine di oliva – sale

FATE *rassodare le uova, cuocendole per 8' dal bollore.*
MONDATE *le insalate e tagliate a pezzetti quelle con le foglie più grandi.*
PREPARATE *la salsa verde: frullate il prezzemolo con 80 g di olio, le acciughe, i capperi, l'aceto e sale se serve. Otterrete una salsa piuttosto consistente e asciutta.*
SGUSCIATE *le uova e passate i tuorli al setaccio o con uno schiaccia aglio, ottenendo una mimosa.*
SERVITE *l'insalata con la mimosa di tuorlo e conditela con il bagnetto verde.*
LA SIGNORA OLGA *dice che non userete tutta la salsa: conservatela in frigorifero e utilizzatela nei giorni successivi per accompagnare carni o pesci, oppure servitela negli albumi delle 8 uova utilizzate per questa insalata.*

OLIO *mediamente fruttato, morbido, con note di erbe, di ortaggi e di frutta bianca.*
- **Olio lucano**
- **Olio pugliese del Salento**

VINO *bianco secco e leggermente aromatico.*
- **Cortese del Monferrato**
- **Lessini Durello Bianco**
- **Colli di Faenza Bianco**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***28 luglio***

Carni e uova

1

Spezie, oli balsamici, infusi agrodolci e fiori cristallizzati servono al cuoco per dare **PROFUMI NUOVI** al polpettone, al vitello e alle quaglie

VERDI VARIANTI
A piacere sostituite la catalogna del ripieno con altre verdure: spinaci, bietole o verze lessati. Scelte secondo gusto e stagione

RICETTE DAVIDE NOVATI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Polpettone con catalogna e salsa allo zafferano

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 45′
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g taglio di manzo tipo cappello del prete
300 g latte
250 g catalogna
150 g vino bianco
50 g panna fresca o latte
30 g aglio
2 bustine di zafferano – **1** uovo – **1** cipolla
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SBUCCIATE *gli spicchi di aglio, tagliateli a metà e privateli del germoglio centrale (anima); cuoceteli nel latte per circa 15′, poi scioglietevi lo zafferano, un pizzico di sale e frullate tutto ottenendo una salsa.*
SGRASSATE *la carne e tagliatela a cubi grossi.*
MONDATE *e tritate la cipolla, soffriggetela in un tegame a fuoco basso con un filo di olio per 5′, unite la carne e cuocetela senza coperchio sulla fiamma medio-bassa finché i liquidi non si saranno asciugati (circa 15′). Sfumate con il vino e lasciatelo evaporare, poi aggiungete 500 g di acqua poco salata e fatela evaporare completamente (circa 30′).*
ELIMINATE *i gambi più duri della catalogna e scottatela in acqua bollente salata per 3′ dal bollore, scolatela e trasferitela in una ciotola di acqua fredda.*
PASSATE *la carne nel tritacarne raccogliendola in una grande ciotola.*
SGOCCIOLATE *la catalogna, strizzatene 1/4 e tritatelo; aggiungetelo alla carne tritata, poi unite la panna, l'uovo, un pizzico di sale e pepe e mescolate ottenendo un impasto sodo; lavoratelo con le mani per dargli una forma cilindrica; avvolgete il polpettone nella carta da forno e infornatelo a 200 °C per 14-15′, voltandolo a metà cottura.*
SFORNATELO, *scartatelo e affettatelo.*
SERVITE *il polpettone con la catalogna rimasta, condita con un filo di olio, un pizzico di sale e pepe, e la salsa allo zafferano.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se preferite, potete utilizzare 800 g di macinato di manzo e cuocerlo seguendo la ricetta. Una volta cotto, il polpettone si può conservare in frigo per un paio di giorni.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- San Colombano
- Grance Senesi Canaiolo
- Biferno Rosso

LO STILE IN TAVOLA
Piatti bianchi e grigio ASA Selection, ciotolina e piattino colorato Rina Menardi, piatto del guanciale Fonderia Ceramiche Bucci; ciotola di vetro Bormioli Rocco.

SCUOLA DI CUCINA

"INCARTARE" IL POLPETTONE

Grande piatto della cucina casalinga di recupero, entra nei ricettari regionali di tutta Italia con innumerevoli varianti da regione a regione, da famiglia a famiglia. Si cuoce in casseruola o in forno e, data la facilità a sfaldarsi, conviene sempre avvolgerlo in carta da forno. Ecco come si prepara l'involucro.

a **Immergete in una ciotola di acqua un largo foglio di carta da forno.**
b **Strizzatelo con delicatezza, stendetelo su un piano e ungetelo uniformemente con un filo di olio, spalmandolo con le mani o con un pennello.**
c **Formate un polpettone lungo circa 20 cm, adagiatelo al centro della carta quindi avvolgetela attorno.**
d **Rimboccate verso il basso i lembi laterali di carta.**
e **Chiudete il polpettone con lo spago come si fa per l'arrosto.**

A
B
C
D
E

NOTE BALSAMICHE
Utilizzate l'olio all'eucalipto rimasto per saporite rosolature o per condire verdure, carne o pesce

2 Flan leggero, zucca e cialda di grana

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
650 g zucca
400 g latte
100 g panna fresca
50 g grana grattugiato
4 amaretti – **4** uova
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SBATTETE *le uova in una capiente ciotola.*
PORTATE *a bollore il latte con la panna, versatelo sulle uova, mescolate e poi salate.*
OLIATE *leggermente 4 stampini di alluminio (ø 7 cm), riempiteli con il composto di uova e accomodateli in una pirofila; versate quindi nella pirofila tanta acqua quanta ne basta per arrivare a 3/4 dell'altezza degli stampini; infornate a 140 °C per 25-30'.*
MONDATE *la zucca. Lavate la scorza, tagliatela a tocchi e brasatela in un tegame con un filo di olio per 5'; salatela e pepatela.*
LIBERATE *il tegame e nello stesso cuocete la polpa tagliata a cubetti con 2 mestoli di acqua calda per 10-15'. Frullatela con un filo di olio, un pizzico di sale e, all'occorrenza, un goccio di acqua fino a ottenere una crema.*
FORMATE *4 dischi di grana su una teglia e infornateli a 180 °C per 5-7'.*
DISTRIBUITE *la crema di zucca nei piatti, accomodatevi sopra uno sformatino e completate con una cialda di grana, scorze di zucca e amaretti sbriciolati.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Collio Gewürztraminer**
- **Frascati Abboccato**
- **Alcamo Bianco Vendemmia Tardiva**

3 Vitello all'eucalipto e barbabietole alla vaniglia

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore e 30'
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 4 guance di vitello
450 g barbabietola fresca
250 g 2 carote
200 g olio di arachide
150 g 4 gambi di sedano
20 g foglie di eucalipto fresco

1/2 porro – aceto di vino bianco
baccello di vaniglia – zucchero
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *e affettate le carote, il sedano e la parte centrale del porro.*
ROSOLATE *a fuoco vivace le guance in un filo di olio di oliva per 3-4′, poi unite le verdure affettate, coprite e cuocete per 10′.*
BAGNATE *con 1,5 litri di acqua leggermente salata (è importante che la percentuale di sale sia minima), coprite e cuocete per 1 ora e 30′.*
SCALDATE *le foglie di eucalipto in una pentola con l'olio di arachide, spegnete appena prima che inizi a soffriggere, coprite con la pellicola e lasciate in infusione per circa 30′.*
PELATE *e affettate finemente la barbabietola.*
PORTATE *a bollore un litro di acqua con 2 cucchiaini di sale, uno di zucchero, un cucchiaio di aceto e mezzo baccello di vaniglia aperto a metà per il lungo, quindi tuffatevi la barbabietola, lessatela per 2′ dal bollore, spegnete e fatela intiepidire nell'acqua (una volta freddo, questo liquido è gradevole da bere come infuso).*
SGOCCIOLATE *le guance, salatele, avvolgetele nella pellicola per alimenti e lasciatele riposare per 10-15′.*
RIDUCETE *il fondo di cottura sul fuoco vivo.*
SCARTATE *le guance, tagliatele a metà, immergetele nell'olio all'eucalipto, sgocciolatele e servitele con le barbabietole e il fondo di cottura ridotto.*
LA SIGNORA OLGA *dice che l'eucalipto si trova dal fiorista; in alternativa potete usare quello essiccato, che si acquista in erboristeria (ne basteranno 10 g).*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Valpolicella Ripasso**
- **Rosso Conero**
- **Primitivo di Manduria**

DOVE LI COMPRO?

I fiori di lavanda essiccati si acquistano sfusi in erboristeria, mentre il miele si trova nei negozi biologici e le violette in pasticceria.

4 Quaglie e daikon alla paprica

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
560 g rapa tipo daikon
4 quaglie
aceto balsamico
miele di lavanda (in alternativa millefiori)
fiori di lavanda essiccati
paprica in polvere
violette cristallizzate
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PASSATE *le quaglie sulla fiamma per bruciare gli eventuali residui di piume, poi staccate cosce e alette tagliando lungo l'articolazione, incidete lungo il ventre e ricavate i due petti.*
ABBASSATE *la pelle delle cosce per liberare gli ossi e tagliateli. Conservate gli ossi.*
ROSOLATE *cosce e petti dal lato della pelle in un filo di olio, a fuoco vivace per 5′, toglieteli, e nello stesso tegame rosolate gli ossi per 2-3′, poi unite un litro di acqua leggermente salata, coprite e cuocete per 45′.*
PELATE *e affettate il daikon a rondelle spesse 1,5 cm; soffriggetele con un filo di olio, sale e pepe per 2′ per lato, poi sfumate con 4 cucchiai di aceto balsamico, infine bagnate con il brodo di quaglia, dopo averlo filtrato; cuocete per altri 8-10′.*
SERVITE *le quaglie e il daikon completando con gocce di miele, fiori, paprica e violette.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Trentino Merlot**
- **Rosso di Montepulciano**
- **Monreale Syrah**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***30 luglio***

1

LO STILE IN TAVOLA

Piatti colorati e ciotolina Rina Menardi, piatti bianchi e fondo di ardesia ASA Selection.

Dolci

Il **FRUTTETO**, l'orto e il bosco ispirano la pasticceria di stagione. E con pere, mele, zucca e castagne nascono vellutate leggerissime, frittelle, gelati e cupcake

RICETTE GALILEO REPOSO **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI MARIA VITTORIA DALLA CIA **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Coppetta di pere

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g pere Decana mature
130 g zucchero
pasta kataifi – arancia – limone
baccello di vaniglia – stecca di cannella

PREPARATE *uno sciroppo: fate bollire per 5′ in una casseruola 500 g di acqua con 100 g di zucchero, 2-3 scorze di arancia e 2-3 scorze di limone, 1/4 di baccello di vaniglia aperto per il lungo, un pezzo di cannella. Eliminate le spezie.*
PELATE *le pere e tagliatele a spicchietti; cuocetene metà in padella con il succo di mezzo limone, poi unite 20-30 g di zucchero e, quando si sarà sciolto, bagnate con 100 g di acqua; cuocete finché l'acqua non si sarà quasi asciugata e le pere non saranno tenere; una volta tiepide, frullatele in crema; ponetela in frigo a raffreddare.*
UNITE *gli altri spicchietti di pera nello sciroppo e fateli sobbollire per 5′, quindi sigillate la casseruola e lasciate raffreddare gli spicchietti nello sciroppo.*
AVVOLGETE *4 matassine di pasta kataifi formando 4 sfere; accomodatele sulla teglia, così come sono o poste in stampi semisferici; infornatele a 200 °C per 5′. Distribuite la crema di pere in ciotole o in piatti fondi, disponetevi gli spicchi ben sgocciolati dallo sciroppo e completate con un nido di pasta kataifi e con nocciole e ribes a piacere.*
LA SIGNORA OLGA *dice che le pere Decana hanno polpa fondente, adatta per le creme.*

VINO *dolce con aromi di frutta e fiori.*
- **Alto Adige Moscato giallo**
- **Frascati Cannellino**

SCUOLA DI CUCINA

LA PASTA KATAIFI

Tipica della cucina mediorientale, è preparata con acqua, farina di grano tenero e sale; si presenta come una grossa matassa fatta di sottilissimi fili. Si acquista surgelata nei negozi di specialità arabe e in alcuni supermercati. Prima dell'utilizzo va scongelata; si può poi conservare in frigo per una decina di giorni, chiusa in un sacchetto o nella pellicola per evitare che diventi secca.
a–b Una volta scongelata, la matassa si dipana un po' e se ne stacca un fascio di fili, a mano o con le forbici. Potete poi formare delle palle o dei nidi.
c In alternativa, avvolgeteli intorno a uno spicchio di mela, di pera o a un rocchetto di banana.
d Per formare dei cannoncini da riempire con ripieni dolci e salati, si può avvolgere attorno a stampi conici o cilindrici. Stampi e frutta rivestiti si posano su una placca coperta con carta da forno tenendo la giuntura della pasta verso il basso. Si infornano a 200 °C per 5′.

A

B

C

D

2 Fritole de pomi (frittelle di mele)

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
450 g 2 mele Renette
100 g farina
25 g zucchero più un po'
1 uovo
vino bianco secco
olio di arachide – latte – sale
confettura di lamponi o mirtilli

STEMPERATE *in una pentolina sul fuoco dolce un po' di confettura di lamponi o di mirtilli con un goccio di vino o di acqua.* **SBATTETE** *l'uovo con lo zucchero e un pizzico di sale, incorporate la farina e stemperate con un po' di latte, quanto ne serve per ottenere una pastella cremosa.* **PELATE** *le mele, detorsolatele e tagliatele a rondelle spesse 1 cm; intingetele nella pastella e friggetele in abbondante olio di arachide ben caldo; quando saranno dorate, scolatele su carta da cucina e servitele subito, accompagnandole con la salsa di lamponi.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se volete zuccherare le frittelle, fatelo quando sono ancora caldissime: lo zucchero, che deve essere semolato, aderirà perfettamente. Le frittelle di mele sono un dolce casalingo diffuso in tutte le regioni settentrionali, che offrono un clima propizio a questi frutti.*

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
• Trentino Vino Santo
• Torgiano Vin Santo

3 Gelato alla zucca e zenzero

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
250 g polpa di zucca
200 g latte
200 g panna fresca
150 g zucchero
25 g zenzero fresco
4 tuorli – amaretti secchi – sale

TAGLIATE *la zucca a tocchetti e cuocetela con il latte e un pizzico di sale per 20' circa dal levarsi del bollore: la zucca*

dovrà essere tenera e il latte consumato. Lasciate intiepidire e frullate in purè. Per ottenere una consistenza più liscia, passate il purè al setaccio.
PORTATE *a bollore la panna con qualche pezzetto di zenzero fresco pelato, spegnete e fate intiepidire. Mescolate 4 tuorli con lo zucchero, stemperateli con la panna, filtrata, e poi cuocete la crema fino a quando non velerà il cucchiaio (ossia fino a 82 °C, misurando la temperatura con un termometro a sonda). Incorporatela al purè di zucca, mescolate e lasciate raffreddare.*
VERSATELA *quindi nella gelatiera e avviatela.*
SERVITE *il gelato decorandolo con amaretti sbriciolati.*
LA SIGNORA OLGA *dice che per servire il gelato con eleganza potete distribuirlo appena fatto in stampini sagomati di silicone. Riponete poi gli stampini in freezer fino al momento del consumo, in modo da far ben rassodare il gelato. Sformate nei piatti e servite.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
• Asti Docg
• Colli Euganei Fior d'Arancio

4

4 Biscotti con farina di soia e ananas

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 35 PEZZI
300 g zucchero
100 g farina di mandorle (possibilmente con la buccia)
100 g 3 albumi
90 g farina di soia
80 g ananas candito
50 g farina 00

TAGLIATE *l'ananas candito in tocchettini.*
MISCELATE *le farine con lo zucchero e poi a poco a poco amalgamatele con gli albumi e tanta acqua quanta ne serve per ottenere un composto cremoso liscio e omogeneo.*
RACCOGLIETELO *in una tasca da pasticciere munita di bocchetta liscia (ø 1 cm) e distribuitelo su placche coperte di carta da forno formando dei filoncini lunghi 10 cm. Battete delicatamente la placca sul piano di lavoro per allargare il composto. Completate i filoncini con i tocchetti di ananas.*
INFORNATE *a 200 °C nel forno ventilato per 14-15'. Sfornate quando i biscotti saranno leggermente bruniti. Se volete sagomarli, con una paletta trasferiteli ad asciugare su una superficie curva.*
SERVITELI *appena raffreddati, con yogurt naturale o panna acida a piacere.*

DA SCOPRIRE

La **farina di soia** si ricava dalla macinazione finissima dei semi. Priva di glutine e ricchissima di proteine, è caratterizzata da un netto *aroma di tostato*. Si trova nei negozi di specialità biologiche.

LA SIGNORA OLGA *dice che, siccome questi biscotti temono l'umidità, è preferibile consumarli appena fatti. Conservate quelli che restano ben chiusi in una scatola di latta.*

VINO *dolce dal profumo di frutta esotica.*
• Valle d'Aosta Moscato bianco Vendemmia Tardiva
• Contea di Sclafani Bianco Vendemmia Tardiva dolce

5 Cupcake alle castagne e whisky

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PEZZI

250 g farina 00 più un po'
200 g castagne lessate
150 g latte
150 g cioccolato fondente
90 g farina di castagne
60 g panna fresca
50 g burro più un po'
30 g zucchero
8 g lievito in polvere per dolci
1 uovo – whisky – sale

MISCELATE *le farine con il lievito. A parte sbattete un uovo con lo zucchero, stemperatelo con 50 g di whisky e 150 g di latte, infine unite un pizzico di sale. Incorporate le farine all'uovo sbattuto, un po' alla volta, e infine unite il burro morbido. Imburrate e infarinate 10 stampini monoporzione (ø 6,5 cm, h 5 cm) e riempiteli per 2/3 con il composto; infornate a 180 °C nel forno ventilato per 11-12'.*
SFORNATE, *sformate i cupcake e fateli raffreddare su una gratella.*
FONDETE *il cioccolato a bagnomaria oppure nel forno a microonde per 20 secondi ripetendo l'operazione per 2 volte (in questo modo il cioccolato si fonde gradualmente e non corre il rischio di bruciarsi).*
INTINGETE *le cappelle dei cupcake nel cioccolato e lasciatelo rapprendere.*
PASSATE *200 g di castagne lessate (ottime e molto pratiche quelle sottovuoto già pronte) con lo schiacciapatate e poi lavoratele con 60 g di panna fresca; ripassatele con lo schiacciapatate ottenendo degli spaghetti.*
DECORATE *i cupcake con un ciuffetto di spaghetti e serviteli subito.*

VINO *liquoroso con aromi di frutta e spezie.*
- **Malvasia delle Lipari Liquoroso**
- **Moscato di Cagliari Liquoroso**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **23 luglio***

GOURMET·S INTERNATIONAL
5-10 November 2015
Merano WineFestival
since 1992
THE INTERNATIONAL WINE & FOOD EXCELLENCE
www.meranowinefestival.com

Torta rustica con mele al forno

UN INTRAMONTABILE CLASSICO RIVISITATO IN *CHIAVE GOURMET,* CON MARRON GLACÉ, NOTE SPEZIATE NON COMUNI E UN'**INSOLITA PRESENTAZIONE** DELLE MELE

RICETTA TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

DOLCI

Crostata di farro con crema al cardamomo e mele

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20' più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g farina 00
250 g latte
250 g burro
200 g zucchero
80 g farina di farro
25 g amido di mais
6 tuorli
6-8 marron glacé
3 mele
cardamomo
mandorle a lamelle
sale grosso

1-2 LAVATE *le mele, tagliatele a metà orizzontalmente, accomodatele dalla parte del taglio su una placca foderata di carta da forno e infornatele a 170 °C per 15'. Sfornatele, lasciatele intiepidire leggermente e poi sollevate la buccia. Questa operazione va fatta quando le mele sono ancora calde, altrimenti la buccia non si staccherà.*
3 IMPASTATE *la farina 00 e quella di farro con il burro, 150 g di zucchero e 4 tuorli. Formate un panetto, avvolgetelo nella carta da forno e poi nella pellicola e fatelo riposare in frigo per 1 ora. La pasta dovrà essere molto fredda, altrimenti sarà difficile da stendere.*
4-5 VERSATE *in una casseruola il latte con 3 baccelli di cardamomo spezzati, poi unite 50 g di zucchero, l'amido di mais e 2 tuorli, mescolate con la frusta e portate sul fuoco fino al bollore. Mescolate costantemente con la frusta per evitare che si formino grumi e cuocete fino a quando la crema non si sarà addensata. Allargatela poi su una placchetta foderata di carta da forno e fatela raffreddare.*
6-7 STENDETE *la pasta e usatela per foderare uno stampo (ø 22 cm, h 4 cm), sul fondo e sui bordi. Bucherellate il fondo, copritelo con un foglio di carta da forno e versate sopra uno strato di sale grosso. Infornate a 180 °C per 22'.*
8 PASSATE *al setaccio la crema per renderla di nuovo cremosa ed eliminare gli eventuali grumi.*
9 SFORNATE *la crostata, eliminate il sale e infornate ancora per 5'. Sfornate, lasciate intiepidire e poi sformate.*
10 DISTRIBUITE *la crema al cardamomo usando una tasca da pasticciere oppure un cucchiaio in modo da formare uno strato abbastanza spesso. Completate con le mezze mele cotte, i marron glacé e le mandorle a lamelle.*

7

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***24 luglio***

LO STILE IN TAVOLA
Alzata ASA Selection; ciotole di vetro Bormioli Rocco, casseruola Risolì, piano di cottura Smeg.

AL BICCHIERE

Un vino dolce dal profumo di fiori ed erbe
Castel San Lorenzo Moscato Lambiccato 2014
Chiara Morra
Nasce vicino a Paestum, in una terra propizia ai bianchi dolci, con un metodo che riprende un antico sistema di filtraggio. Profumato di mele al forno, non troppo dolce, è ideale con la pasticceria da forno e i semifreddi. Si serve a 6-8 °C. *6,50 euro.*

Autunno senza stress

I COLORI CALDI DEI LEGUMI E DELLE VERDURE DI STAGIONE ANTICIPANO LA LORO CARICA DI NUTRIENTI, PRONTI A TRASFORMARSI IN **ENERGIA E OTTIMISMO**

RICETTE FABIO ZAGO **TESTI** LAURA FORTI
STYLING BEATRICE PRADA **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI

L'atmosfera autunnale sarà anche d'ispirazione per poeti e pittori, ma certo non aiuta a trovare lo sprint per affrontare gli impegni quotidiani. Le giornate più brevi incidono sul ***metabolismo*** e sulla produzione di quelle sostanze che garantiscono serenità e vitalità. Occorre puntare su **alimenti energizzanti**, che non impegnino la digestione e che riequilibrino la serotonina, il ***"neurotrasmettitore della felicità"***. Ideali alimenti ricchi di calcio, magnesio, bromo e triptofano per il controllo dell'umore; di acidi Omega 3 e di zuccheri per sostenere il sistema nervoso; di vitamine del gruppo B per produrre energia.

Dottor Giorgio Donegani nutrizionista,
presidente della Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare

200 CALORIE *a porzione*

corroborante

200 CALORIE *a porzione*

tranquillizzante

Insalata di cavolo rosso, lattuga e robiola

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI

- **200 g** cavolo rosso
- **150 g** robiola
- **80 g** lattuga
- **4** cucchiai di olio extravergine di oliva
- **4** mandorle pelate
- aceto di mele – peperoncino – sale

AFFETTATE *il cavolo rosso in strisce sottili. Portate a bollore 4 cucchiai di aceto di mele e versateli sul cavolo, aggiungete un peperoncino a pezzetti e lasciate marinare per 60'. Infine, scolatelo e strizzatelo un po'.* **CONDITE** *il cavolo e la lattuga con olio e sale e metteteli nei bicchieri. Aggiungete la robiola e le mandorle tagliate a fettine, leggermente tostate in padella.* **COMPLETATE** *con altro peperoncino.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***4 agosto***

Ceci, tacchino e pesto di olive

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI
- **250 g** fesa di tacchino a fettine
- **200 g** ceci lessati
- **90 g** cipolla
- **40 g** olive taggiasche snocciolate
- **2** cucchiai di olio extravergine di oliva
- basilico – sale – pepe

SBUCCIATE *la cipolla, tagliatela in 4 e sfogliatela. Cuocetela a vapore per 12-14′.* **BATTETE** *le fettine di tacchino e cuocetele a vapore per 4-5′, poi tagliatele a strisce.* **FRULLATE** *le olive con un cucchiaio di olio, uno di acqua, sale, pepe e 2-3 foglie di basilico.* **CONDITE** *i ceci con un cucchiaio di olio e metteteli nei bicchieri. Aggiungete il pesto di olive, la cipolla, la carne e guarnite con foglie di basilico.*

LO STILE IN TAVOLA
Bicchieri LSA International.

Riso Venere, salmone e daikon

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI
- **320 g** filetto di salmone
- **250 g** riso Venere
- **60 g** daikon
- **1** cucchiaio di olio extravergine di oliva
- semi di finocchio
- finocchietto – sale

LESSATE *il riso in acqua bollente salata per 40′. Scolatelo e conditelo con un filo di olio.* **TAGLIATE** *il salmone a cubi e arrostiteli in una padella molto calda con un velo di olio e un cucchiaino di semi di finocchio, per 1′, voltandoli su tutti i lati.* **TAGLIATE** *il daikon a striscioline sottili e mettetele a bagno in acqua fredda per 15′.* **COMPONETE** *i bicchieri mettendo il riso sul fondo, poi il salmone, infine il daikon. Guarnite con finocchietto o aneto.*

Cuscus con pistacchi, cioccolato e caco

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti
Vegetariana

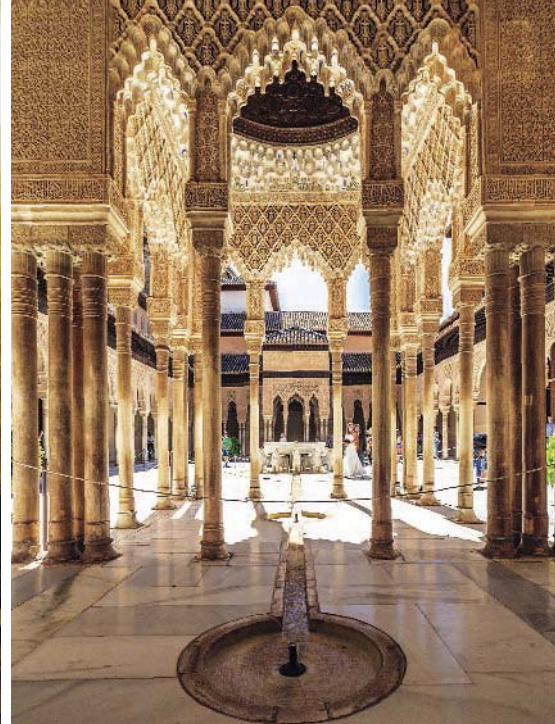
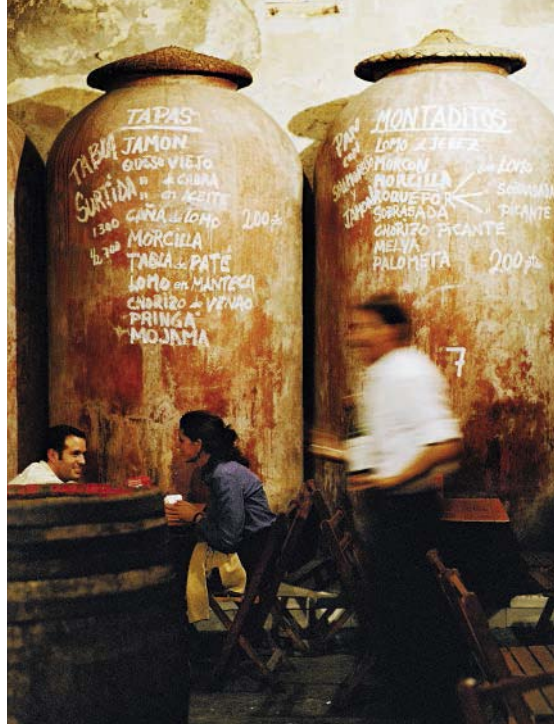
INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI
- **200 g** cuscus
- **40 g** miele
- **40 g** frutta secca tostata (pinoli e pistacchi)
- **40 g** cioccolato in gocce
- **1** caco
- anice stellato
- cocco fresco

COPRITE *il cuscus con 200 g di acqua bollente, profumata con una stella di anice. Lasciatelo riposare coperto per 5′, poi sgranatelo e mescolatelo con il miele.* **AGGIUNGETEVI** *la frutta secca tostata in padella e le gocce di cioccolato.* **SBUCCIATE** *il caco e frullatelo. Componete i bicchieri riempiendoli con il cuscus, poi unite il caco e completate con nastri di cocco fresco, tagliati con un pelapatate.* **GUARNITE** *con una stella di anice.*

Dai mari AI MONTI

Distesa tra il Mediterraneo e l'Atlantico a sud e i monti della *Sierra Morena* e della *Sierra Nevada* a settentrione, **L'ANDALUSIA** e la sua cultura sono il frutto di un fecondo intreccio di popoli, di storie, di commerci e di tradizioni agricole. Non fa eccezione la sua sapida cucina

TESTO RICCARDO BIANCHI

SENZA TEMPO A SINISTRA: il Puente Nuevo, costruito a fine Settecento, unisce le due parti di Ronda separate da una spaccatura in cui scorre il Guadalevin. Ronda è una delle più antiche e belle cittadine andaluse che, in parte, conserva la sua antica struttura araba. A FIANCO: un'atmosfera d'altri tempi a Casa Morales, piccola *bodega* nel cuore di Siviglia a due passi dalla Cattedrale. A DESTRA: i Patios de los Leones nella trecentesca cittadella dell'Alhambra a Granada.

LA RICETTA ANDALUSA/1

Le TAPAS, i famosi "assaggi" serviti come aperitivo, sono nati proprio in Andalusia, nell'Ottocento, per accompagnare lo Sherry. Oltre alla nota *tortilla* (frittata) di patate e cipolla, esistono numerose varianti di frittelle, tra cui queste TORTILLITAS DE CAMARONES a base di *camarones*, i gamberi, molto presenti nella cucina locale.
Sono tipiche soprattutto della zona di Cadice, famosa per le specialità di pesce freschissimo.

Frittelle di gamberi

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 35 PEZZI
- **500 g** farina 00
- **400 g** gamberi interi
- **130 g** birra
- **50 g** cipolla
- prezzemolo
- olio di arachide
- sale – pepe

LESSATE *i gamberi in 400 g di acqua per 1' dal bollore. Scolateli, filtrate l'acqua e conservatela.*
SGUSCIATE *i gamberi e tagliateli a pezzetti.*
TAGLIATE *a fettine la cipolla e fatela appassire per 2-3' in una padella con un filo di olio.*
METTETE *la farina in una ciotola capiente, unitevi la birra, sale, pepe e l'acqua di cottura dei gamberi e mescolate, ottenendo una pastella consistente.*
AGGIUNGETE *alla pastella le cipolle, i gamberi e un ciuffo di prezzemolo tritato.*
CUOCETE *il composto versandolo con un cucchiaio nell'olio ben caldo: friggete le frittelle, voltandole, finché non saranno dorate. Scolatele su carta da cucina, salatele se serve e servitele calde.*

Dalle spiagge dorate e senza fine agli aspri monti della Sierra Morena, teatro di alcune gesta di **Don Chisciotte**, e della Sierra Nevada, i più alti di Spagna coronati dai 3.482 m del Mulhacén, l'Andalusia è un suggestivo palinsesto geografico, storico e culturale in cui si sovrappongono le memorie di popoli e di fedi. Le loro tracce sono depositate dappertutto, nei borghi rurali e marinari, soprattutto nelle città, isole di vivace modernità esistenziale in un contesto, al contrario, profondamente agrario. **Siviglia**, il capoluogo della regione andalusa, sfoggia monumenti celebri come l'Alcázar e la Giralda, l'antico minareto della moschea costruito alla fine del XII secolo e divenuto poi il campanile della cattedrale che, altra icona della città, è per ampiezza la terza chiesa del mondo dopo San Pietro a Roma e Saint Paul a Londra. A **Granada** si sfoglia una delle più alte pagine dell'arte araba, il complesso della Alhambra; **Cordova** è nota soprattutto per la Grande Moschea (o Mezquita), oggi cattedrale della città, →

Una poderosa **SINTESI** *di due visioni architettoniche*

FUSIONE DI FEDI SOPRA: l'imponente interno della Grande Moschea o Mezquita di Cordova, oggi cattedrale dell'Immacolata Concezione di Maria Santissima, tra le massime espressioni dell'arte arabo-islamica e dell'architettura gotica e rinascimentale dell'Andalusia.
SOTTO: il prosciutto di Huelva Dop è una delle più apprezzate specialità gastronomiche andaluse.

Vademecum

DOVE MANGIARE

CADICE Premiato da due stelle Michelin, l'**Aponiente** è guidato dallo chef Ángel León, famoso per aver fatto inserire il plancton tra gli alimenti commestibili. Specializzato in cucina di mare, presto si trasferirà a un nuovo indirizzo. *www.aponiente.com*

• **HIGUERA DE LA SIERRA** In questo borgo pittoresco della Sierra Morena c'è un inatteso gioiello gourmet: il ristorante **Jacarandá** (tel. 0034665468780). La carta, che onora i prodotti del territorio, combina i piatti della tradizione con elaborazioni d'avanguardia. Ottimo rapporto soddisfazione/prezzo.

DOVE COMPRARE

Il **prosciutto** in Andalusia è una passione irresistibile, soprattutto quello Dop di Huelva e quello di Trevélez Igp. Ottimi si trovano alla Jamonería José Luis Romero di Siviglia *(www.jamoneriajoseluisromero.com)* e, a Huelva, da Jamones Eíriz Jabugo *(www.jamoneseiriz.com)*. Si possono acquistare anche on line: *www.garrudo.com* e *www.garrudoseleccion.com*. Per chi ama lo **Sherry** e le sue tante versioni ecco, tra i molti, un indirizzo ben collaudato: la bodega A.R. Valdespino a Jerez de la Frontera *(www.grupoestevez.com)*.

DOVE DORMIRE

• **SIVIGLIA** Costruito per ospitare i visitatori di prestigio dell'Expo Ibero-americana del 1928, l'hotel **Alfonso XIII** ha un'atmosfera ricca di storia e glamour. *www.hotel-alfonsoxiii-sevilla.com*

• **GRANADA** In posizione centrale, ideale per visitare la città, il **Gar Anat Hotel Boutique** ricavato da un antico ostello per pellegrini ristrutturato e arredato con cura. *hotelgaranat.com*

• **TRENO** Un'esperienza diversa, l'Andalusia vissuta dal treno. **Al-Andalus** è il nome del treno di lusso, un vero albergo su ruote, che in più giorni tocca i luoghi più suggestivi del territorio andaluso. Sette carrozze degli anni '20, 32 suite con arredi della Belle Époque, un elegante salone ristorante e 4 saloni a disposizione dei passeggeri. *www.trenalandalus.com*

Fotografie di S. Brozzi/SIME, Ag. LOOK-foto, Lee Photography/AWL Images, D. Carrasco/AWL Images, R. Taylor/4Corners/SIME

CARTOLINE GASTRONOMICHE
IN BASSO, DA SINISTRA: una leccornia domenicale: i *churros*, spuntino dolce a base di una pastella fritta spolverata di zucchero; un uliveto nella zona di Malaga; sardine fritte accompagnate con una fetta di limone.

→
il più imponente monumento d'arte araba di Spagna; mentre **Malaga** si fregia della Manquita, incompiuta cattedrale rinascimentale, e del Castello di Gibralfaro costruito nel '300 da Yusuf, re di Granada. E la cucina? Segue e conferma questo intreccio di influenze e di spunti, ma, nella sua ricercata semplicità, rispecchia anche il clima, le risorse della terra e del mare, le **tradizioni popolari** che sopravvivono intatte o appena adattate al gusto contemporaneo. Caratteristici di questa regione grande quasi come tutto il Nord Italia sono gli asparagi di Huétor Tájar, i fagioli freschi di Jaén, la patate "precoci" di Motril, i carciofi e le melanzane, con cui la principessa Al-Buran preparò la prima *alboronía*, una specie di caponata. E poi i prosciutti (pregiatissimi quelli di Huelva e di Trevélez) e le olive lavorate in più maniere da cui si traggono oli eccellenti. Tra i piatti sono le tante versioni del **gazpacho**, gli asparagi alla *cazuela*, le immancabili tortillas di patate, i *galianos*, che sono carni sminuzzate cotte in padella con una torta di pane a sua volta sminuzzata (*torta de cenceño*), le *migas* (una fricassea di pane e carne di cui parla Cervantes nel *Don Chisciotte*), lo stufato di coda di toro, gli stufati di pesce, gli spiedini di sardine fritte, il tonno farcito alla *malagueña*, il *pescado frito*. Inoltre sono da non perdere le infinite varietà di *tapas* e, tra i dolci, il celebre *tocino de cielo* – un dessert a base di tuorli d'uovo e zucchero caramellato –, le frittelle al miele di Cordova, i *churros*, gli amaretti di Utrera. Un menu da innaffiare con i vini locali e da festeggiare, alla fine, con una delle tante squisite versioni di **Sherry** che il territorio offre.

LA RICETTA ANDALUSA/2

Questo antipasto, chiamato anche gazpacho bianco, è tipico soprattutto di Granada e di Malaga: utilizza l'ACETO DI JEREZ, ottenuto dal vino della zona e affinato in tini di legno.

Zuppa di aglio

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g latte
150 g mandorle pelate
100 g pane raffermo
30 g aceto di Jerez
20 g olio extravergine di oliva
2 spicchi di aglio
uva bianca – sale – pepe

METTETE *a bagno il pane nel latte.*
SMINUZZATE *le mandorle; sbucciate l'aglio, privatelo del filamento interno e tritatelo.*
FRULLATE *insieme pane, mandorle e aglio, aggiungendo anche l'olio, 250 g di acqua molto fredda, l'aceto, sale e pepe.*
SERVITE *la zuppa molto fredda, accompagnandola con acini di uva, privati di semi e buccia.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***5 agosto***

PREPARAZIONI JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

A CURA DI LAURA FORTI E SAMANTA CORNAVIERA
PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

LO STILE IN TAVOLA
Piatto fondo Bitossi Home, sottopiatto Funky Table, tovagliolo Society by Limonta.

Un'insalata rosso sangue

IDEATA DA ROBERTO BRIVIO, **CANTANTE DE I GUFI**, SI INTONA ALLO STILE DEL GRUPPO, CHE CANTAVA BALLATE MACABRE E DISSACRANTI, NELLA MILANO DEGLI ANNI '60, CENTRO DEL FERMENTO CULTURALE E POLITICO DI QUEL PERIODO

Il 1967 fu l'anno del primo trapianto di cuore, della morte di Che Guevara, della Guerra fredda e di quella del Sinai, delle prime manifestazioni studentesche, preludio dei moti sessantottini. *Milano, città natale di Roberto Brivio*, protagonista della nostra ricetta, era il centro nevralgico delle proteste e del fermento politico: tra un corteo e uno slogan, ci si divertiva con il cabaret che, in locali come il leggendario "Derby", viveva la sua epoca d'oro, con Enzo Jannacci, Giorgio Gaber, Dario Fo. Fra i gruppi più dissacranti di quel periodo spiccavano I Gufi, formati dal "cantamacabro" Brivio (ogni componente aveva un soprannome), cantante e autore, il "cantastorie" Nanni Svampa, il "cantamusico" Lino Patruno e il "cantamimo" Gianni Magni. Bombetta e occhiali, nerovestiti, I Gufi offrivano al pubblico una *parodia della società dell'epoca, attraverso una comicità surreale* e gag teatrali *in dialetto milanese*. Non stupisce dunque la scelta di questa lugubre insalata per la rubrica *I Gentleman chef*, coerente con la filosofia del gruppo, preparata da Brivio, il solo dei quattro ad avere qualche pratica di cucina: "La mia passione autentica sono le insalate, anche perché posso provvedere a qualche invenzione particolare in qualunque posto io mi trovi". Particolare lo è di certo, e semplice da preparare. Da provare, in versione originale o rivisitata...

(*S. Cornaviera – www.massaiemoderne.it*)

RICETTE A CONFRONTO

Insalata del vampiro

2015

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g patate
200 g barbabietola lessata
160 g cipolla rossa
120 g bresaola a dadini
80 g formaggio gruviera
70 g vino rosso
tartufo – senape – peperoncino
aceto rosso – limone – salsa Worcester
olio di sesamo – sale

LESSATE *le patate con la buccia per circa 40′. Scolatele, sbucciatele e tagliatele a dadini.*
TAGLIATE *a spicchi la cipolla e mettetela in casseruola con 70 g di vino e un pizzico di sale; stufatela per 5-6′, poi aggiungete 2 cucchiai di aceto e cuocete per altri 2′.*
RIUNITE *in una ciotola le patate e le barbabietole a dadini, la cipolla, la bresaola e il formaggio a cubetti.*
MESCOLATE *2 cucchiai di senape con 2 cucchiai di olio, il succo di mezzo limone, un cucchiaio di salsa Worcester e un pizzico di peperoncino: condite le verdure con questa salsa, completando con tartufo a piacere.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***26 giugno***

1967

RICETTA ORIGINALE

Ingredienti:
***Tartufi* neri**
Barbabietole* rosse *all'aceto
Patate bollite, ma non troppo
Filetti d'acciuga a pezzetti
Dadolini di groviera
Dadolini di sangue rappreso fatti rinvenire alla cipolla.
Per il condimento: un po' di aceto delle barbabietole, un po' di succo di limone, pepe di Caienna, olio di sesamo, ma quello di arachidi va anche bene, un cucchiaio di mostarda, e uno spruzzo di salsa inglese che intorbidisca ancor di più le tinte.

Tagliare tutto a dadolini, far rinvenire quelli di sangue (di vitellino giovanissimo) in olio e cipolla, e mescolare il tutto con il condimento suddetto. Va servito freddo. Ottimo come antipasto, che può dare immediatamente il tono particolare di un certo tipo di banchetto macabro, ma gradevole.

I GENTLEMEN CHEFS

IL "GUFO" ROBERTO BRIVIO

Uno dei personaggi più importanti del moderno cabaret italiano, uno dei "Gufi", un gruppo che lavora in équipe in ordinata anarchia, autore di suggestive, divertenti ricette-canzoni e... di buoni piatti.

Uno de "I Gufi" sa cucinare, ci aveva detto Gigi Lunari, nostro amico, autore e saggista teatrale.
"Quale dei quattro?".
"Il Brivio. Sa cucinare e si dà un gran daffare per organizzare, con fanciulle, cenette amicali, che egli dirige con rara perizia, degna di uno scalco rinascimentale, poi compone anche certe canzonette-ricetta che possono sembrare anche uno scherzo, ma che poi tradotte in realtà, sono squisitissime, tipo quella del 'pollo al Pinot'".
E andiamo a trovare il Brivio, Roberto Brivio, cantamacabro ma ancora trentenne, come egli ama definirsi. Lo raggiungiamo in casa dello scenografo insieme agli altri Gufi, intenti a risolvere collettivamente in una anarchia che alla fine riesce a divenir sempre costruttiva, i problemi tecnici del loro prossimo spettacolo, che a differenza di quanto finora hanno proposto al pubblico, sarà una vera e propria commedia musicale, su un testo iniziale di Gigi Lunari, che racconta la storia d'Italia dopo l'ultima guerra. Titolo suggestivo: "Non so, non ho visto. Se c'ero, dormivo...".
La casa dello scenografo, che si chiama Paolo Bregni, ha un aspetto molto borghese, anche se è abitatissima da certi teatrini con scenografia, che testimoniano del lavoro eseguito e di quello che vorrebbe fare. Finestrine sui mondi letterari più disparati, con una spiccata preferenza per i classici ed i modernissimi. In qualche luogo esiste anche una cucina, ed il Brivio sperava di potervisi esibire, senonché il giovane scenografo temendo le reazioni dei familiari matusa, e mi pare particolarmente di una zia professoressa, ci sconsigliò piuttosto recisamente ad usare i suoi fornelli. Dopo di che, avvenuti i primi approcci con i Gufi e con una giovane attrice loro amica, Gabriella Poliziano, che si trova lì per caso, lasciammo il Bregni ai suoi teatrini e alla sua inviolabile cucina, trasferendoci tutti in casa Brivio, che è piccolina, in un vecchio stabile milanese, ma abitata da genitori molto comprensivi e da una graziosissima sorella che si chiama Maria e fa l'annunciatrice alla radio. Peccato non appaia alla televisione perché sarebbe un'immagine molto gradevole.
Durante il trasferimento ci soffermammo in vari negozi per acquistare gli ingredienti necessari alla preparazione di una nuova ricetta-canzone, quella dell'"anatra al gufo", rielaborazione fantasiosa della classica anitra all'arancia.
Nel gruppo nessuno comanda, ma quando si tratta di cucina il Brivio assume le redini, e così il Magni che è cantamimo provvederà a togliere con gesti ritmici le ultime piume all'anatra, il Patruno che è il cantamusico, sorveglia sfrigolanti soffritti, mentre il Brivio compone con una piccola sel[...] va di bottigliette le aromatiche mi[...] sture che dovranno insaporire il pa[...] mipede. Lo Svampa, cantastorie, o[...] serva appartato, e non ha troppa f[...] ducia nei risultati, proponendo di co[...] tinuo una sua specialità polemicamen[...] popolaresca, il riso con la salsicc[...] L'anatra tuttavia sembra promette[...] bene, e, pieni di speranza, la si intr[...] duce nel forno.
Nel frattempo procediamo all'inter[...]

LA CUCINA ITALIANA - OTTOBRE 1967 - PAG. [...]

In alto, la pagina de *La Cucina Italiana* con l'intervista a Roberto Brivio de I Gufi. Sotto, il gruppo negli anni Ottanta.

Foto di Palma/A3/Contrasto

Che cosa è cambiato

Abbiamo alleggerito il mix di sapori, rispettando il colore particolare di questo piatto. Anziché utilizzare barbabietole all'aceto, abbiamo preferito quelle lessate al naturale. La componente acida è recuperata nella cipolla, che è stufata con l'aceto anziché soffritta con il "sangue". Al posto di quest'ultimo, la cui vendita oggi è proibita, ma che allora era un derivato povero dell'uccisione del maiale o del vitello, abbiamo usato cubetti di bresaola, che si possono anche sostituire con carne salada o cruda.

Leggere con gusto

PER RENDERE LA TAVOLA UN LUOGO SPECIALE DOVE **ARTE, DESIGN E STORIA** SI INCONTRINO SEMPRE DI PIÙ

A CURA DI ANGELA ODONE

CON SCHEDE MODELLO DA RITAGLIARE

Decorazioni e cucina. L'amore per la tavola si divide tra la maestria ai fornelli e la capacità di creare la giusta atmosfera con decorazioni e apparecchiatura. Ispirandovi alle immagini e aiutati dai modelli in fondo a questo libro, potrete trasformare ogni pasto in un viaggio emozionante creando voi tutti i dettagli.
"La tavola delle feste", *Émilie Guelpa, Ed. Malvarosa, www.malvarosa.info 25 euro*

LE RICETTE DI UN PITTORE

Toulouse-Lautrec, buongustaio, oltre che grande pittore, amava cucinare per sé e per i suoi ospiti. Ecco tutte le ricette raccolte dal suo amico più caro. ***"La cucina come arte",*** *Henri de Toulouse-Lautrec, Ed. Abscondita 20 euro*

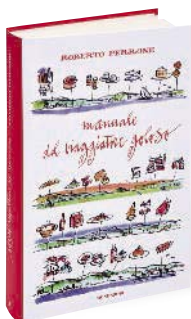
RISATE GRASSE O MAGRE?

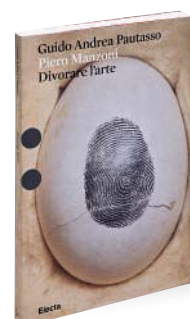
"Ho messo a dieta un quadro di Botero. Ora è di Magritte". Le frasi più celebri e divertenti sull'ossessione del nostro tempo per il cibo. ***"Non si finisce mai d'impanare",*** *Stefano Piazza, EDT, www.edt.it 7,90 euro*

UNA VITA TRA LE VIGNE

Natalino Bartolomei, fondatore dell'azienda Ciù Ciù, racconta la sua storia, fatta di sacrifici e di amore per la vite e il vino. ***"Ciù Ciù, una storia di vino nelle Marche",*** *N. Bartolomei, Capponi Editore, www.capponieditore.it 10 euro*

IL CIBO COME PROGETTO

Che cosa è il food design? Un unico articolato processo fatto di tanti passaggi: dall'invenzione di un prodotto alimentare fino al suo consumo. ***"Food design in Italia",*** *Alberto Bassi, Electa Architettura, www.electaweb.it 35 euro*

VIAGGI GASTRONOMICI

Una raccolta degli articoli di cucina di Roberto Perrone, pubblicati sul "Corriere della Sera" dal 2009 al 2014: divertenti e con tanti indirizzi "golosi" da provare. ***"Manuale del viaggiatore goloso",*** *R. Perrone, Ed. Mondadori, www.librimondadori.it 22 euro*

L'ARTE È COMMESTIBILE?

L' artista Piero Manzoni tentò di rispondere a questa domanda, con le sue "uova" e i suoi "panini", rendendo l'opera d'arte fruibile per lo spettatore. ***"Piero Manzoni. Divorare l'arte",*** *G. Andrea Pautasso, Ed. Electa, www.electaweb.it 22 euro*

INFINITA DOLCEZZA

Tutti i segreti per lavorare gli zuccheri e il cioccolato: tecniche, strumenti e ricette per creare caramelle e dolciumi. ***"Scuola di confetteria",*** *Yasmin Othman, Guido Tommasi Editore, www.guidotommasi.it 25 euro*

UN MENU PARTICOLARE

Una ricerca appassionante che racconta e documenta la storia di una delle cene più famose della storia anche attraverso le ricette. ***"Gerusalemme: l'Ultima Cena",*** *M. Berogno, G. Urciuoli, Ed. Ananke, www.ananke-edizioni.com 16,50 euro*

Fotografie di Riccardo Lettieri

L'indice dello chef

A COLPO D'OCCHIO POTETE INDIVIDUARE IL PIATTO CHE VI PIACE, VALUTARE **L'IMPEGNO E IL TEMPO** DI PREPARAZIONE: COSÌ LA SCELTA TRA TUTTE LE NOSTRE PROPOSTE SARÀ FACILE E IMMEDIATA

Antipasti

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO			PAGINA
Ceci, tacchino e pesto di olive	★	25′			√		129
Focaccia di farro allo stracchino	★	45′		1 h e 30′		√	61
Focaccine con prosciutto affumicato e kiwi	★★	50′	●	4 h			88
Fricassea di funghi in crosta	★★	1 ora				√	90
Frittelle di gamberi	★★	30′					131
Insalata di cavolo rosso, lattuga e robiola	★	20′		1 h	√	√	128
Involtini in foglia di vite con carote e spezie	★	35′				√	41
Involtini in foglia di vite con frutta secca	★	25′			√	√	40
Involtini in foglia di vite con pesce	★	30′					42
Involtini in foglia di vite con riso e spinaci	★	20′					41
Involtini in foglia di vite con salsiccia	★	40′					43
Involtini in foglia di vite con vitello e amaretti	★	25′					42
Radicchio all'aceto e culatello	★	10′			√		36
Riso Venere, salmone e daikon	★	50′			√		129
Scampi, castagne, crema di zucca a quinoa croccante	★★★	1 ora e 10′					91
Sformatini di carote e formaggio	★	50′				√	90
Zuppa di aglio	★	20′	●			√	133

Primi piatti & Piatti unici

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO			PAGINA
Crema di sedano rapa con broccoletti	★	30′			√	√	35
Farro alle arselle ed erbe aromatiche	★	50′					62
Gnocchetti sardi al ragù di salsiccia e pera	★	45′					93
Insalata di farro con legumi e carciofi	★	15′				√	65
Passatelli in crema di zucca e topinambur	★★	1 ora e 30′				√	95
Pirofila di pasta con broccoli e uvetta	★	35′	●				96
Ravioli funghi e fagioli	★★	2 ore		12 h		√	101
Riso ai funghi con finocchietto e pane croccante	★	35′				√	94
Riso profumato e spezzatino di pesce al limone	★	25′					32
Rotolo con salmone e riso	★★	1 ora e 40′					70
Spaghetti neri di mare, porri e anacardi	★	1 ora					94
Stracci di grano con fonduta e castagne	★★	2 ore e 15′				√	51
Tagliatelle con ragù bianco al topinambur	★	20′					36
Testaroli con il pesto	★★	40′				√	98

Secondi di pesce

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO			PAGINA
Finto tournedos di lucioperca con funghi e sedano rapa	★★	50′					103
Insalata di calamari, radicchio e pere	★	15′			√		32
Salmone shocking agli agrumi	★	30′		2 h	√		104
Sformato di baccalà	★★	1 ora e 45′	●	8 h			105
Sogliola alla mugnaia	★★	25′					72
Spigola in acqua aromatica	★	40′			√		104
Zuppa di arselle	★	50′					106
Zuppa di scorfano al cren con pere	★★	1 ora e 30′			√		109

Legenda

★ Facile
★★ Medio
★★★ Per esperti

Senza glutine

Vegetariana

● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

Ricette della tradizione regionale rivisitate da noi

Secondi di carne, uova e formaggio

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO			PAGINA
Brasato al Barolo	★	3 ore e 30′	●	12 h	√		85
Flan leggero, zucca e cialda di grana	★★	45′				√	118
Frittata con farro e prezzemolo	★	50′	●			√	63
Frittata di zucca e cavolini	★	20′			√	√	36
Medaglioni di maiale, speck e Asiago	★	20′					35
Pollo arrosto con patate	★	1 ora e 20′			√		53
Pollo fritto con patate alla panna acida	★★	1 ora e 30′		1 h			57
Pollo "in piedi"	★	1 ora e 10′					54
Pollo schiacciato e aglio al forno	★	1 ora e 20′			√		56
Polpettone con catalogna e salsa allo zafferano	★★	1 ora e 45′	●		√		117
Quaglie e daikon alla paprica	★	1 ora					119
Vitello all'eucalipto e barbabietole alla vaniglia	★★	2 ore e 30′	●		√		118
Zuppa di pollo all'orientale	★★	1 ora e 30′		1 h e 30′			55

Verdure

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO			PAGINA
Bietole con crema vellutata di cipolle e nocciole	★	40′			√	√	111
Cavolfiore "a vastedda"	★★	30′					114
Cupole gratinate di cavolfiore	★	50′				√	76
Fagottini con barbabietola e patate	★★	1 ora e 20′		40′		√	68
Gratin di patate	★	1 ora			√	√	74
Gratin di zucca e amaretti	★	40′				√	78
Insalata autunnale con salsa verde e briciole di tuorlo	★	30′			√		115
Insalata del vampiro	★	1 ora					135
Patate al cumino, cappuccio e ceci neri	★	1 ora e 20′		12 h	√	√	113
Porri fondenti e topinambur, marmellata di cipollotti e fontina	★★	1 ora e 15′			√	√	112
Strudel saraceno con cavoli e stracchino	★★	1 ora e 15′		40′			70
Teglia di verdure d'autunno	★	45′				√	78
Tronchetti di melanzana e frullato di finocchi	★★	35′				√	113

Dolci & Bevande

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO			PAGINA
Biscotti con farina di soia e ananas	★	40′				√	123
Briciole di frolla, mousse al cioccolato e pere	★	30′				√	35
Cocktail Polska	★	10′				√	44
Cocktail Shaked Glacé	★	10′				√	44
Coppetta di pere	★	45′				√	121
Crostata di farro con crema al cardamomo e mele	★★	1 ora e 20′	●	1 h		√	127
Cupcake alle castagne e whisky	★★	50′				√	124
Cuscus con pistacchi, cioccolato e caco	★	25′				√	129
Dolcetti di farro soffiato	★	30′	●	2 h		√	65
Fritole de pomi	★	40′				√	122
Gelato alla zucca e zenzero	★★	40′	●	1 h		√	122
Macedonia con salsa di fichi d'India	★	10′			√	√	32
Pastiera di farro	★★	2 ore	●			√	64
"Sfogliata" di mele e semi di papavero	★★	1 ora e 10′		40′		√	68
Torta alle castagne	★★	1 ora				√	48

Autunno a Scuola

CORSI E APPUNTAMENTI PER GOLOSI, SALUTISTI, VEGANI, **SENZA DIMENTICARE I PIÙ PICCOLI**

NEW

5 OTTOBRE

PASTICCERIA USA STYLE

Ecco un corso riservato interamente ai **tipici dolci americani**. Abbiamo scelto quelli più deliziosi da fare in casa come muffin, cheesecake, brownies, apple pie e tanti altri.

5 e 17 ottobre, dalle 9.30 alle 12.30

7 OTTOBRE

CUCINA VEGANA creativa

Tutti i segreti per offrire un gustoso menu vegano: come scegliere, tagliare e cuocere le verdure per esaltarne i sapori e le caratteristiche nutrizionali.

dalle 9.30 alle 12.30

8 OTTOBRE

DOLCI MONOPORZIONE bontà in miniatura

NEW

Dalle torte più classiche alle piccole sfiziosità in versione mono: cheesecake, montblanc, tartine e stecchi gelato, tutto in formato mini.

dalle 19.00 alle 22.00

15 OTTOBRE

MARMELLATE E CONFETTURE originali e di stagione

Combinazioni di aromi inedite e accostamenti interessanti per preparare marmellate e confetture proprio come faceva la nonna, ma con un pizzico di originalità in più.

dalle 15.00 alle 18.00

26 OTTOBRE

CUCINA LIGHT ...con molto vapore

Consigli e idee per mantenere il benessere fisico… anche a tavola! Molti piatti sono cotti a vapore, una delle cotture più sane e rispettose dei valori organolettici degli alimenti. Tra le proposte, ravioli al vapore con verdure di stagione e calamari al vapore con zenzero.

dalle 15.00 alle 18.00

CENE&EVENTI

16 OTTOBRE — Viva l'autunno

Cena dai sapori autunnali: il menu dello chef Marco Olivieri parte dallo sformatino di funghi porcini con fonduta di Castelmagno per finire con tortine cremose di mele e castagne. Scoprite le altre due portate su *www.scuolacucinaitaliana.it*

28 OTTOBRE — Sapore di mare

Lo chef Giovanni Rota ci riporta al mare con le sue ricette di pesce, semplici ma creative: protagonisti polpo, gamberi rossi, baccalà. Menu completo e informazioni su *www.scuolacucinaitaliana.it*

14 OTTOBRE — Mercoledì riso: laboratori per bambini

6 appuntamenti tra settembre e novembre per i più piccoli: in una lezione gioco guidata dai nostri chef, i bambini partecipano alla realizzazione di ricette con il riso. 14 e 28 ottobre. Info su *www.scuolacucinaitaliana.it*

Info e contatti

scuola@lacucinaitaliana.it - tel. 0249748004
La Scuola de La Cucina Italiana
è in piazza Aspromonte 15 - 20131 Milano
www.scuolacucinaitaliana.it
Seguici su:

Fotografie di Arch. LCI, 123rf

I nostri partner

RINGRAZIAMO LE AZIENDE CHE *HANNO COLLABORATO* ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI. PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI PRODOTTI UTILIZZATI NELLE FOTOGRAFIE: **WWW.LACUCINAITALIANA.IT**

Alessi www.alessi.com
AmiDov www.amidov.com
Antico Frantoio Muraglia www.frantoiomuraglia.it
ASA Selection distr. da Merito www.merito.it
Berndes www.berndesitalia.com
Bitossi Home www.bitossihome.it
Blue Leaves www.blueleaves.com
Bormioli Rocco shop.bormiolirocco.com
Braun www.braun.com
Brimi www.brimi.it
Ceramiche Nicola Fasano www.fasanocnf.it
Conapi www.conapi.it
Côté Table www.cote-table.com
D&C www.dec.it
De Castelli www.decastelli.it
EloCeramica www.eloceramica.com
Fazzini www.fazzinihome.com
Ferm Living in vendita su Belnotes www.belnotes.it
Fonderia Ceramiche Bucci www.ceramichebucci.com
Funky Table www.funkytable.it
Koch www.kochbz.it
La Fabbrica del Lino www.lafabbricadellino.com
Laboratorio Pesaro www.lpdesignfactory.it
Le Jacquard Français www.le-jacquard-francais.it
Le terre di Jo www.leterredijo.com
LSA International www.lsa-international.com
Mauviel 1830 www.mauviel.it
Meggle Italia www.meggle.it
Moneta www.moneta.it
Paola Paronetto www.paolaparonetto.com
Rina Menardi www.rinamenardi.com
Risolì www.risoli.com
Rosenthal www.rosenthal.it
Sambonet www.sambonet.it
Sanelli www.sanelli.com
Segno Italiano www.segnoitaliano.it
Shiseido www.shiseido.it
Smeg www.smeg.it
Society by Limonta www.societylimonta.com
Sorma www.home-more.it
Tartuflanghe www.tartuflanghe.com
Tescoma www.tescomaonline.com
Tessilarte www.tessilarte.com
Thomas marchio Rosenthal www.rosenthal.it
Tupperware www.tupperware.it
Victorinox distr. da Künzi www.kunzi.it
Villeroy & Boch www.villeroy-boch.it
Wald www.wald.it
Wedgwood distr. da B.Morone www.bmorone.it
Zafferano www.zafferanoitalia.com
Zwilling J.A. Henckels www2.zwilling.com

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n. 199.133.199***, oppure inviare un **fax al n. 199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.
** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39.02.86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	12	€ 87,00	€ 147,00
GQ	12	€ 62,00	€ 98,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	12	€ 63,00	€ 80,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	6	€ 49,00	€ 70,00
VOGUE SPOSA	4	€ 32,00	€ 49,00
VOGUE GIOIELLO	4	€ 34,00	€ 57,00
VANITY FAIR	52	€ 165,00	€ 235,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our magazines are distributed abroad by: Comag Ltd (Great Britain), Presstalis (France), Speedimpex (Usa), Saarbach Gmbh (Germany), Beta Press BV (Nederlands), SGEL (Spain). Sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. Agenzia Italiana di Esportazione Spa - Via Manzoni 12 - 20089 Rozzano (Mi) - Fax 02.57512606

LA CUCINA ITALIANA

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.
Piazza Castello 27 - 20121 MILANO

Presidente e Amministratore Delegato GIAMPAOLO GRANDI
Editorial Director FRANCA SOZZANI
Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI
Executive Vice President Chief Operating Officer DOMENICO NOCCO
Deputy Managing Director FEDELE USAI
Senior Vice President Business Development and Monetization MICHELE RIDOLFO

Senior Vice President Advertising & Branded Solutions ROMANO RUOSI
Senior Vice President Digital MARCO FORMENTO
Communications Director LAURA PIVA
Production Director BRUNO MORONA
Consumer Marketing Director ALBERTO CAVARA
Human Resources Director CRISTINA LIPPI
Direttore Amministrativo ORNELLA PAINI
Financial Controller LUCA ROLDI

In the USA: Condé Nast
Chairman: S.I. NEWHOUSE, Jr.
CEO: CHARLES H. TOWNSEND
President: ROBERT A. SAUERBERG, Jr.
Artistic Director: ANNA WINTOUR

In other countries: Condé Nast International
Chairman and Chief Executive: JONATHAN NEWHOUSE
President: NICHOLAS COLERIDGE
Vice Presidents: GIAMPAOLO GRANDI, JAMES WOOLHOUSE AND MORITZ VON LAFFERT
President, Asia-Pacific: JAMES WOOLHOUSE
President, New Markets and Editorial Director, Brand Development: KARINA DOBROTVORSKAYA
Vice President & Senior Editor, Brand Development: ANNA HARVEY
Director of Planning: JASON MILES
Director of Acquisitions and Investments: MORITZ VON LAFFERT

Global: Condé Nast E-commerce Division
President: FRANCK ZAYAN
Global: Condé Nast Global Development
Executive Director: JAMIE BILL

The Condé Nast Group of Brands includes:
US
VOGUE, VANITY FAIR, GLAMOUR, BRIDES, SELF, GQ, THE NEW YORKER, CONDÉ NAST TRAVELER, DETAILS, ALLURE, ARCHITECTURAL DIGEST, BON APPÉTIT, EPICURIOUS, WIRED, W, STYLE.COM, GOLF DIGEST, TEEN VOGUE, ARS TECHNICA, CONDÉ NAST ENTERTAINMENT, THE SCENE
UK
VOGUE, HOUSE & GARDEN, BRIDES & SETTING UP HOME, TATLER, THE WORLD OF INTERIORS, GQ, VANITY FAIR, CONDÉ NAST TRAVELLER, GLAMOUR, CONDÉ NAST JOHANSENS, GQ STYLE, LOVE, WIRED, CONDÉ NAST COLLEGE OF FASHION & DESIGN, ARS TECHNICA
France
VOGUE, VOGUE HOMMES INTERNATIONAL, AD, GLAMOUR, VOGUE COLLECTIONS, GQ, AD COLLECTOR, VANITY FAIR, VOGUE TRAVEL IN FRANCE, GQ LE MANUEL DU STYLE
Italy
VOGUE, L'UOMO VOGUE, VOGUE BAMBINI, GLAMOUR, VOGUE GIOIELLO, VOGUE SPOSA, AD, CONDÉ NAST TRAVELLER, GQ, VANITY FAIR, WIRED, VOGUE ACCESSORY, LA CUCINA ITALIANA, CNLIVE!
Germany
VOGUE, GQ, AD, GLAMOUR, GQ STYLE, MYSELF, WIRED
Spain
VOGUE, GQ, VOGUE NOVIAS, VOGUE NIÑOS, CONDÉ NAST TRAVELER, VOGUE COLECCIONES, VOGUE BELLEZA, GLAMOUR, AD, VANITY FAIR
Japan
VOGUE, GQ, VOGUE GIRL, WIRED, VOGUE WEDDING
Taiwan
VOGUE, GQ
Russia
VOGUE, GQ, AD, GLAMOUR, GQ STYLE, TATLER, CONDÉ NAST TRAVELLER, ALLURE
Mexico and Latin America
VOGUE MEXICO AND LATIN AMERICA, GLAMOUR MEXICO AND LATIN AMERICA, AD MEXICO, GQ MEXICO AND LATIN AMERICA, VANITY FAIR MEXICO
India
VOGUE, GQ, CONDÉ NAST TRAVELLER, AD

Published under Joint Venture:
Brazil
Published by Edições Globo Condé Nast S.A.
VOGUE, CASA VOGUE, GQ, GLAMOUR, GQ STYLE
Spain
Published by Ediciones Conelpa, S.L.
S MODA

Published under License:
Australia
Published by NewsLifeMedia
VOGUE, VOGUE LIVING, GQ
Bulgaria
Published by S Media Team Ltd.
GLAMOUR
China
Published under copyright cooperation by China Pictorial
VOGUE, VOGUE COLLECTIONS
Published by IDG
MODERN BRIDE
Published under copyright cooperation by Women of China
SELF, AD, CONDÉ NAST TRAVELER
Published under copyright cooperation by China News Service
GQ, GQ STYLE
Condé Nast Center of Fashion & Design
Czech Republic and Slovakia
Published by LCI CZ, s.r.o.
LA CUCINA ITALIANA
Germany
Published by Piranha Media GmbH
LA CUCINA ITALIANA
Hungary
Published by Ringier Axel Springer Magyarország Kft.
GLAMOUR
Iceland
Published by 365 Miðlar ehf
GLAMOUR
Korea
Published by Doosan Magazine
VOGUE, GQ, VOGUE GIRL, ALLURE, W, GQ STYLE, STYLE.CO.KR
Middle East
Published by Arab Publishing Partners Inc.
CONDÉ NAST TRAVELLER, AD
Poland
Published by Burda GL Polska SP.Z.O.O.
GLAMOUR
Portugal
Published by Cofina Media S.A.
VOGUE
Published by Light House Editora LDA.
GQ
Romania
Published by SC Ringier Romania SRL
GLAMOUR
South Africa
Published by Condé Nast Independent Magazines (Pty) Ltd.
HOUSE & GARDEN, GQ, GLAMOUR, HOUSE & GARDEN GOURMET, GQ STYLE
The Netherlands
Published by G + J Media Nederland CV
GLAMOUR, VOGUE
Thailand
Published by Serendipity Media Co. Ltd.
VOGUE, GQ
Turkey
Published by Doğuş Media Group
VOGUE, GQ, CONDÉ NAST TRAVELLER
Published by MC Basim Yayin Reklam Hizmetleri Tic. LTD
LA CUCINA ITALIANA
Ukraine
Published by Publishing House UMH LLC.
VOGUE

DOLCI DI STAGIONE

TANTA FRUTTA

Melagrane e mele, cachi, castagne e nocciole… Bontà d'autunno in torte, macedonie, gelati e biscottini

NON PERDETE IL NUMERO DI

novembre

SORSI FUMÉ

Un cocktail analcolico dal sapore intrigante, grazie al tè affumicato per un aperitivo elegante e un po' misterioso

MARE E TERRA

L'astice si sposa con ceci e verza in un piatto intenso, dove il prosciutto croccante dà un tocco in più

TUTTO VEGETALE

Colorate verdure arrostite in padella e arricchite con una salsa a sorpresa